Joe Vitale

MANUAL *pentru* VIAȚĂ

UN GHID
PE CARE TREBUIA SĂ-L PRIMIȚI
LA NAȘTERE

Redactor: *Emanuela Șoimaru*
Tehnoredactor: *Rodica Boacă*
Copertă: *Dorin Dumitrescu*

Titlul original: *Life's Missing Instruction Manual. The Guidebook You Should Have Been Given at Birth*

Contact: C.P. 41-128
Tel./Fax: 021.222.83.80
E-mail: editura@meteorpress.ro

Distribuție la:
Tel./Fax: 021.222.83.80
E-mail: carte@meteorpress.ro
www.meteorpress.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
VITALE, JOE
Manual pentru viață : un ghid pe care trebuia să-l primiți la naștere / Joe Vitale ; trad.: Viorica Horga. - București : Meteor Press, 2008
ISBN 978-973-728-309-2

I. Horga, Viorica (trad.)

159.923.2



Joe Vitale

MANUAL *pentru* VIAȚĂ

**UN GHID
PE CARE TREBUIA SĂ-L PRIMIȚI
LA NAȘTERE**

Traducere: Viorica Horga

METEOR PRESS




„Prețuiți viața."

BENU

Cuprins

Cuvânt-înainte

Foarte rar se întâmplă să descoperi o carte în cuprinsul căreia fiecare idee să fie solidă și adevărul să răzbată din orice frază. Este exact ceea ce am avut privilegiul să găsesc în noua carte a lui Joe Vitale, *Manual pentru viață*. Presimt că veți aprecia și dumneavoastră în mod deosebit contribuția lui Joe, când vă veți apleca sufletul asupra tezaurului de cunoștințe luminoase și practice din cartea sa, beneficiind la fiecare pagină de prezentarea unor idei nespus de valoroase.

Unul dintre angajamentele pe care mi le-am luat în fața mea și a universului când am început să-mi scriu propriile cărți a fost acela că nu le voi înfățișa niciodată cititorilor mei tehnici sau principii ale căror calități practice și utile să nu le fi constatat personal, prin experiență nemijlocită. Din cartea lui Joe Vitale reiese limpede faptul că și el s-a angajat la o promisiune similară. Consider că este o atitudine extrem de importantă în zilele noastre, când influența covârșitoare a mass-mediei permite răspândirea multor speculații în numele adevărului. Cu treizeci și ceva de ani în urmă, la Stanford, pe când lucram pentru doctoratul în consiliere psihologică, am fost iritat și nemulțumit să întâlnesc, unul după altul, „experți” care nu aveau nici cea mai mică experiență personală legată de procedeele pe care le prezentau.

Scuza invocată de obicei era importanța de a-și păstra detașarea față de cazurile clinice. Mesajul pe care-l transmiteau aceștia suna întotdeauna astfel: „Faceți ceea ce vă spun eu, nu ceea ce fac eu”. Înțelepciunea care se desprinde din paginile cărții de față dezvăluie o concepție provenită din celălalt capăt al spectrului. Este deosebit de satisfăcător să constați că aici nu este vorba de niciun fel de detașare față de cazurile concrete. Din contră, se remarcă o înțelepciune practică rezultată dintr-o viață trăită în linia întâi și dintr-un ajutor consistent oferit oamenilor pentru a-și rezolva problemele reale.

Citind cugetările pline de înțelepciune ale *Manualului*, m-am trezit în repetate rânduri reflectând: „Și eu am spus exact același lucru pacienților mei !” În ultimii 25 de ani, eu și soția mea am avut mai mult de 20.000 de pacienți individuali și aproape 4.000 de cupluri. În cadrul experienței acumulate, am aflat adevărul foarte important pe care îl dezvăluie și pepitele de înțelepciune ale lui Joe. Uneori am fost nevoiți să-l învățăm pe calea cea mai grea, acționând mai întâi în sens contrar. Drept urmare, cea mai scumpă speranță a mea pe care mi-o leg de cartea de față este că-i va scuti pe cititorii ei de suferințele pe care le presupune învățarea câtorva dintre aceste lecții prin experiență nemijlocită.

Unul dintre primii eroi ai vieții mele, Buckminster Fuller, aprecia în mod cu totul deosebit greșelile. El susținea că unul dintre factorii principali care i-au permis să manifeste o creativitate înfloritoare întreaga viață a fost dat de numărul greșelilor făcute, mult mai mare decât al oricărei alte persoane cunoscute. Totuși, celor care ascultau cu atenție ceea ce înțelegea Bucky prin greșeli le era clar că nu fuseseră niște lucruri în care să fi

crezut cu adevărat. Ceea ce numea el greșeli erau de fapt lecții de viață din care avusese numai de învățat. Deschiderea pe care o manifestă fiecare dintre noi față de procesul de învățare ne împiedică să repetăm la nesfârșit aceleași lecții de viață. Bucky ar spune că, dacă veți avea un apetit din ce în ce mai mare față de învățătură, greșelile pe care le veți face vor fi de o calitate mereu superioară.

Este limpede pentru cei care citesc manualul lui Joe Vitale că el a învățat foarte multe lucruri de la viață, iar cunoștințele acumulate sunt expuse cu o simplitate sclipitoare, astfel încât fiecare dintre cei care beneficiază de înțelepciunea lor să le poată pune imediat în practică. Un alt atu al acestei cărți este forma foarte plăcută de prezentare. Aflându-mă în postura cuiva care primește anual câteva sute de cărți pentru aprobare (sunt nevoit să le resping în proporție de 99%), apreciez factorul de divertisment pe care Joe îl împletește în țesătura foarte densă de înțelepciune a cărții. În ansamblu, *Manual pentru viață* este o lucrare fermecătoare, pe care o recomand cu entuziasm oricui se simte îndemnat să pornească în căutarea unei experiențe de viață mai profunde și mai bogate.

Dr. Gay Hendricks

Autor al cărților *Conscious Living* („Viețuirea conștientă”), *The Corporate Mystic* („Mistica corporatistă”) și (împreună cu Kathlyn Hendricks) *Conscious Loving* („Iubirea conștientă”)
Cofondator al organizațiilor „The Spiritual Cinema Circle” și „The Transformational Book Circle”

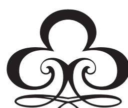
Mulțumiri

Ideea acestei cărți îi aparține lui Matt Holt, editorul și, în prezent, prietenul meu drag de la John Wiley and Sons, Inc. Mă simt onorat pentru propunerea lui. Asistenta mea, Suzanne Burns, m-a ajutat să asamblez materialul și să-mi păstrez sănătatea psihică în timpul scrierii lui. Mark Weisser a contribuit cu îndrumările sale din partea editurii. Grupul meu Master Mind mi-a oferit sprijin pe tot parcursul acestui proces: Craig Perrine, Cindy Cashman, Pat O'Bryan, Bill Hibbler, Nerissa Oden și Jillian Coleman-Wheeler. Nerissa, iubita mea, a avut grijă ca pisicile și Wolfie să fie bine hrăniți pentru ca eu să mă pot ocupa de scris. Multe persoane au contribuit cu articole și idei la scrierea manualului de față. Acestora le-am mulțumit în cuprinsul cărții. Multe mulțumiri celor de la John Wiley & Sons, Inc., pentru că au transformat cartea într-o adevărată operă de artă – îi menționez dintre ei pe Shannon Vargo, Kate Lindsay și Kevin Holm. Dacă am pierdut din vedere pe cineva, îmi cer scuze. Sunt foarte recunoscător pentru efortul echipei și foarte impresionat de rezultatul final. Vă mulțumesc tuturor.

INTRODUCERE



Îndrumări pentru utilizarea manualului



Introducere

Ceea ce faceți acum vă făurește viitorul.

Dr. Joe Vitale

Cu multă vreme în urmă, poate cu vreo douăzeci de ani, am găsit un manual lucrat de mână în Florența, Italia. Paginile erau în cea mai mare parte albe, hârtia era fabricată și ea manual, iar cartea era legată în piele veritabilă, cu o culoare ca de bronz. Era acel gen de obiect antic despre care ți-ai putea imagina că în el își desena schițele Leonardo da Vinci. Sau Michelangelo. Sau poate unul în care un vrăjitor bătrân și înțelept își nota revelațiile despre legile universului.

Ani la rând mi-am scris însemnările în această cărticică magică. Nu atât note de jurnal, cât descoperiri legate de viață. Era modalitatea pe care am ales-o pentru a consemna ceea ce învățam explorând hățișurile vieții. Câteva dintre ideile și revelațiile mele au ajuns în paginile uneia dintre cărțile deja apărute, *Factorul de atracție**.

Nu v-am dezvăluit însă acolo chiar toate secretele, deoarece am avut impresia că în multe privințe erau prea copleșitoare pentru a fi înțelese de un om obișnuit, ca să nu mai vorbim despre punerea lor în practică. De aseme-

---

* Lucrare publicată în românește de editura Meteor Press, 2008. (n.trad.)

nea, nu eram sigur că voi putea explica așa cum se cuvine toate conceptele de o înaltă spiritualitate. Prin urmare, am păstrat multe dintre însemnări pentru mine.

Nu am intenționat să public materialul acesta. Dacă aș fi avut de gând s-o fac, l-aș fi dactilografiat, nu l-aș fi scris de mână și cu siguranță ar fi fost mult mai lizibil astfel. Și totuși, iată că acum a ajuns sub privirile dumneavoastră. Una dintre lecțiile vieții este aceea că nu poți să știi niciodată ce te așteaptă după următorul colț. Un lucru pe care-l faci astăzi, crezând că este numai pentru tine, poate deveni ulterior un material pe care publicul să ajungă să-l citească și să-l utilizeze pentru a-și schimba viața.

Acestea fiind spuse, aveți aici reflecțiile unui bărbat aflat la vârsta de mijloc. (Cel puțin așa sper, că mă aflu la mijlocul vieții.) Mai am încă multe de învățat (ceea ce ar putea sugera faptul că următorul volum nu este nici el prea departe.) Dar poate că învățăturile cuprinse aici vă vor salva *dumneavoastră* ceva timp și vă vor scuti de unele necazuri de-a lungul propriei existențe.

În același timp, având în vedere că nici eu nu le știu pe toate (da, lucrul acesta mă surprinde și pe mine), i-am rugat și pe alții să-și aducă contribuțiile la acest manual împărtășindu-ne câteva dintre lecțiile vieții lor. Le veți găsi în cuprinsul cărții.

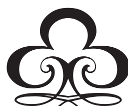
Lectură plăcută !

Dr. Joe Vitale
www.mrfire.com

DUMNEAVOASTRĂ



Felicitări pentru viața dumneavoastră





Vârful dumneavoastră de putere este chiar acum

Războaie.

Probleme economice.

Afaceri proaste.

Șomaj.

Toate astea sună destul de rău, nu-i așa ?

Aș vrea să vă reamintesc însă faptul că am trăit, am supraviețuit și chiar am prosperat și în vremuri mult mai rele. De exemplu:

În 1780, George Washington spunea: „Ne lipsesc banii; și ne-au lipsit o perioadă lungă de timp…”

Mai târziu însă a creat o proprietate care, la data morții sale, valora trei sferturi de milion de dolari.

În 1840, un călător scria: „Panica este atât de mare și disperarea atât de groaznică, încât, deși sunt foarte multe ferme pregătite să primească culturile și unele dintre ele sunt chiar cultivate, acestea sunt lăsate de izbeliște și niciun om nu poate fi găsit pe câmp.”

Am depășit însă și problema aceea.

În 1857, un editorial susținea: „Este un moment sumbru al istoriei. De mult timp – în orice caz, majoritatea celor care citesc acest ziar nu au prins asemenea vremuri – nu au mai existat atât de multe victime și o spaimă atât de mare.”

A trecut și asta.

În 1873, întreaga națiune a parcurs un moment de panică. Un ziar a scris:

„În toată țara, producătorii își închid fabricile și își concediază salariații, pur și simplu din cauză că nu mai pot nici să-și vândă mărfurile pe care le produc, nici să împrumute bani pentru a le transporta în alte locuri până când va reveni cererea pe plan local.”

Națiunea a supraviețuit totuși acelui moment înfricoșător.

În 1893, cineva scria despre timpurile tulburi la care fusese martor: „Am trecut prin toate situațiile de spaimă colectivă din ultimii treizeci de ani, dar niciodată, până la această panică din 1893, n-am asistat la o suferință atât de extinsă și care să fi afectat un număr atât de mare de oameni.”

Ne-am descurcat și de această dată.

Am mai răzbătut și prin Marea Depresiune din 1929, prin două războaie mondiale, prin panica de la sfârșitul anului 2000 și chiar prin cea declanșată de evenimentele de la 11 septembrie 2001.

Deseori, doar oglindirea evenimentelor în mass-media este cea care imprimă o atmosferă generală sumbră, ca de sfârșit de lume. Reflectați la cuvintele rostite cândva de Gandhi: „Când ajung la disperare, îmi aduc aminte că mereu, în cursul istoriei, căile adevărului și iubirii au ieșit biruitoare. Au existat tirani și criminali, iar pentru un timp ei au părut chiar invincibili, dar în cele din urmă s-au prăbușit. Gândiți-vă la asta… întotdeauna.”

Aș putea continua așa la nesfârșit. Esențialul este însă următorul: viața va avea întotdeauna suișuri și coborâșuri. Secretul este să te menții deasupra curentului cât de bine poți. Nemulțumirea față de situația existentă

vă împiedică să sesizați sau să creați noi oportunități. În toate conjuncturile de panică, în toate generațiile, au existat bărbați și femei care și-au păstrat ochii larg deschiși și au profitat de oportunitățile ivite.

Fie că a fost un George Washington care a ajuns președinte și și-a clădit propria avere, fie un P.T. Barnum care a prosperat în timpul Războiului Civil, un fapt rămâne sigur: Nu circumstanțele vă creează pe dumneavoastră, ci dumneavoastră creați circumstanțele. Aceste „vremuri grele" ar putea deveni, pentru oricare dintre noi, cea mai minunată perioadă de prosperitate.

Poate că nu trebuie decât să vă micșorați pretențiile. În 1941, Bruce Barton scria: „Am fost șomer de trei ori în viață. De fiecare dată am făcut o prospectare a împrejurimilor și am descoperit că existau destule oferte de muncă, chiar dacă nu sunt similare celei pe care o făcusem până atunci."

Barton a fost scriitor de bestselleruri, congresman, un conferențiar popular și fondator al uneia dintre cele mai mari agenții de publicitate din lume, BBDO. A devenit și milionar.

Și încercați să nu cădeți în capcana unei concepții mult îndrăgite, aceea că trecutul a fost mai bun decât prezentul. În 1907, faimosul magnat John D. Rockefeller spunea: „Oamenii vorbesc uneori ca și cum noi, cei mai în vârstă, am fi trăit în niște vremuri cu oportunități deosebite, de parcă un tânăr din ziua de azi n-ar avea șanse să întreprindă ceea ce a întreprins generația mea pentru că toate drumurile i-ar fi blocate și toate lucrurile mărețe ar fi fost epuizate. Nimic nu poate fi mai greșit. În perioada când am deschis eu ochii era un întuneric adânc, ca în miez de noapte, pe când ziua de astăzi este ca o amiază orbitoare."

O vorbă pentru cei înțelepți: Ascultați, acționați și prosperați.

În jurul dumneavoastră sunt multe oportunități.

Pe care o veți vedea mai întâi și de care dintre ele veți profita ?

Vârful de putere în viața dumneavoastră este momentul prezent.

Clipa *aceasta* este pentru dumneavoastră amiaza orbitoare.



„Aș fi vrut să fi aflat…”
Jim Edwards

„Aș fi vrut să fi aflat că pot înfăptui orice cred cu adevărat că pot. Pare simplist ceea ce spun, dar aceasta este baza oricărei realizări (sau nerealizări) în viața fiecăruia dintre noi. De îndată ce am crezut că pot, am putut… iar înainte, când credeam că nu pot, nu puteam. Dacă vreți să trăiți o viață mai bună, schimbați-vă convingerile despre ceea ce este posibil să dețineți, despre lucrurile la care aveți dreptul și despre ceea ce puteți înfăptui dacă vă puneți ambiția în joc. Bineînțeles, afirmația pare evidentă, dar până când nu o veți trăi, nu o veți respira și nu vi-o veți însuși, veți continua să trăiți ca în trecut, ceea ce aș putea să jur că nu-i tocmai ce vă doriți. Începeți să credeți în dumneavoastră și lumea se va schimba în bine mai repede decât ați visat vreodată că este posibil !”

Jim Edwards, autor al cărții *5 Steps to Getting Anything You Want* („Cinci pași pentru a obține orice vă doriți”), www.HowToGetAnythingYouWant.com.



Puteți fi fericit acum

Aproape nimeni nu crede când aude acest lucru, cu toate acestea fericirea este o opțiune personală.

Puteți fi fericit chiar acum.

Da, imediat.

Cum ?

Luând decizia să fiți fericit.

Nu aveți nevoie de mai mulți bani (deși ar fi plăcut să-i aveți).

Nu aveți nevoie să fiți mai zvelt (deși v-ar putea surâde ideea).

Nu aveți nevoie de nimic (deși v-ați putea dori unele lucruri).

Puteți spune pur și simplu: „Am de gând să fiu fericit chiar acum."

Este un truc pe care puțini oameni îl cunosc, pentru că nu au avut manualul utilizatorului pentru propria viață.

Zâmbiți. Fiți fericit.

„Dacă nu sunteți fericit, lăsați să vă scape o ocazie uriașă."



Viața nu trebuie să fie grea

Nu, nu există motive pentru ca viața să fie grea.

Sunt puțini cei care știu acest lucru (dacă nu cumva au citit și ei acest manual).

Majoritatea oamenilor cred că trebuie să se zbată și să ducă o luptă continuă. Nu este deloc așa. Puteți lăsa viața să se desfășoare în voie. Secretul este să vă concentrați asupra a ceea ce vreți, să dați curs ocaziilor care vi se prezintă pentru a determina împlinirea dorinței și să aveți încredere în procesualitatea existenței.

Sigur, viața poate fi dificilă.

Dar poate fi și ușoară.

Diferența o stabilește, într-o proporție hotărâtoare, felul în care apreciați ceea ce vi se întâmplă.

Dacă socotiți că maratonul este o probă grea, n-o să vă vină deloc ușor să participați. Dar dacă vă place să alergați și priviți maratonul ca fiind o provocare personală primită cu bucurie, atunci veți considera că este ușor. Veți transpira pe drum și vă veți chinui să urcați pantele, dar până la urmă va fi o plăcere.

La fel ca în orice altă situație, alegerea vă aparține.



În spatele ochilor sunteți dumneavoastră înșivă

Stăteam întins pe spate, pe masa de operație a doctorului. Intervenția chirurgicală era minoră, așa că eram treaz în timp ce doctorul îmi scormonea prin piept, tăind cu bisturiul, cu foarfecele, pentru a-mi curăța o rană.

Nu era o operație grea, cum ar fi fost o plastie pe inimă sau un transplant de plămâni. Totuși, stăteam pe masa aceea, foarte treaz, și mă simțeam ca și cum doctorul ar fi lucrat pe o mașinărie. Se întâmplase pur și simplu ca eu să fiu *în* mașinăria aceea. Ceea ce făcea el nu mi se întâmpla mie, ci unui lucru aflat în posesia mea.

Rețineți aceste lucruri:
Aveți un corp.
Dar nu sunteți totuna cu corpul dumneavoastră.
Aveți o minte.
Dar nu sunteți totuna cu mintea dumneavoastră.
Aveți emoții.
Dar nu sunteți totuna cu emoțiile dumneavoastră.
Sunteți ființa vie de dincolo de toate acestea, capabilă să aleagă ceea ce vrea, să dirijeze totul.

Alegeți cu înțelepciune. (Manualul vă va ajuta să faceți acest lucru.)



Sentimentele sunt gânduri ascunse

„Sentimentele sunt umbrele gândurilor”, scria Michael Ryce în cartea sa *Why Is This Happening to Me… Again ?* („De ce mi se întâmplă asta tocmai mie… din nou ?”)

Gândurile ne creează sentimentele, dar uneori acest proces decurge cu o viteză atât de fulgerătoare, încât nici nu le mai înregistrați înainte de a se metamorfoza în sentimente.

„Sentimentele vă informează asupra naturii impactului pe care îl are energia gândurilor asupra fiziologiei”, scrie Ryce. „Dacă suferiți, înseamnă că vă aflați în mijlocul unei erori.”

Conștientizați faptul acesta.

Este un concept care vă va deveni mai clar când veți reciti manualul, pe măsură ce vă veți trăi viața. Deocamdată, trebuie să realizați faptul că sentimentele nu se furișează pur și simplu, neanunțate, și că ele nu scapă controlului dumneavoastră.

Sentimentele provin din gânduri. Schimbați-vă gândurile și vă veți schimba sentimentele.

Veți avea nevoie de ceva timp pentru a vă obișnui.

Găsiți-vă plăcerea de a vă ocupa de acest proces.



Totul este energie dirijată de gânduri

Energia este cea care compune lumea întreagă – pe dumneavoastră, pe mine, cartea aceasta, scaunul pe care stați, camera în care vă aflați și așa mai departe.

Felul în care gândiți începe să organizeze energia într-o anumită formă.

De exemplu, încercați să păstrați în minte un gând negativ mai multe minute și apoi uitați-vă într-o oglindă. Veți vedea în jurul dumneavoastră o „aură" întunecată. Probabil veți avea umerii căzuți, privirea întunecată și sprâncenele încruntate. Gândurile v-au determinat aceste schimbări, pe care ceilalți le vor percepe ca pe o modificare energetică.

Acum încercați păstrați în minte câteva minute un gând pozitiv. Mergeți din nou la oglindă. Veți vedea o aură luminoasă. Umerii vor fi drepți, ochii scânteietori și fața zâmbitoare. Din nou, gândul a fost cel care v-a modificat energia.

Gândurile încep să schimbe energia întregii atmosfere din jurul dumneavoastră. Întrețineți o gândire de tip pozitiv, care vă va susține, pe dumneavoastră și pe cei din jur, ajutându-vă să trăiți o viață fericită, cu multe realizări.



Nu puteți opri șirul gândurilor, dar nici nu aveți nevoie să le dați curs

Mintea funcționează neîntrerupt toată viața, zi și noapte, fie că suntem treji, fie că dormim.

Este un lucru bun. Aveți nevoie de ea pentru a vă ajuta să mergeți, să vorbiți, să conduceți mașina și să trăiți.

Veți observa că unele gânduri vă fac să vă simțiți bine, în timp ce altele vă imprimă o stare neplăcută. Unele gânduri vor fi bune, altele rele. Unele vă vor îndemna către un comportament pozitiv, altele, din contră, către unul negativ.

Nu trebuie să vă supuneți tuturor gândurilor.

Cu mai mulți ani în urmă mi-am cumpărat un tricou pe care era imprimat un text: „Meditația nu este ceea ce gândiți".

Exact.

Meditația este spațiul *de dincolo* de gânduri. Cu cât dați mai multă atenție ecranului pe care vă apar gândurile, cu atât vă veți elibera mai mult de ele.

S-ar putea ca în momentul acesta să nu înțelegeți prea bine, dar amintiți-vă doar atât:

„Nu puteți opri șirul gândurilor, dar nici nu aveți nevoie să le dați curs."



Totul este o proiecție din interiorul dumneavoastră

La început vă va fi greu să credeți această afirmație, dar tot ce vi se întâmplă în viață este o proiecție venind dinspre partea ascunsă a propriei dumneavoastră minți.

V-am spus că nu-i prea lesne de priceput.

Este ușor să găsiți scuze și să dați vina pe cineva. În acest fel evitați orice responsabilitate.

Dar viața pe care o trăiți este, în totalitate, propria dumneavoastră responsabilitate.

Când priviți împrejur, tot ce remarcați este stocat în interiorul propriei minți. Calea prin care realitatea se strecoară acolo trece prin propriile filtre mentale. Pentru a schimba orice lucru, trebuie schimbat interiorul.

Este un concept greu de înțeles, deoarece majoritatea oamenilor nu au acest manual. Nu li s-a spus niciodată că tot ce li se întâmplă în viață pornește din interiorul lor.

Când vă supără cineva, persoana respectivă apasă de fapt pe un buton lăuntric.

Când se produce o situație care nu vă convine, aceasta este atrasă de programarea dumneavoastră interioară.

Dacă toate acestea sunt adevărate (și sunt), cum puteți schimba lucrurile ?

În primul rând trebuie să vă însușiți faptul că dumneavoastră le-ați atras.

Pe toate.

După aceea, trebuie să acceptați ceea ce aveți în sinea dumneavoastră și să vă eliberați.

Deci, dacă v-a necăjit cineva, analizați felul în care vă necăjiți singuri, trimiteți iubire în direcția aceea și eliberați-vă. Pe măsură ce vă veți schimba starea interioară, veți descoperi că apar și transformările exterioare.

Este un principiu foarte important.

Bazați-vă pe el în viață.



Firea dumneavoastră este rolul pe care îl interpretați

Când eram la colegiu, un prieten mi-a spus că aveam o fire pesimistă. El îmi observase tristețea, privirea abătută, faptul că eram mereu nemulțumit și ajunsese la concluzia că eram un pesimist.

După treizeci de ani, mi s-a luat un interviu în cadrul unei emisiuni de radio, iar moderatoarea a vrut să afle dacă firea mea era chiar așa de optimistă. Ea îmi observase zâmbetul, lumina din priviri, exclamațiile continue de mulțumire și ajunsese la concluzia că aveam o fire optimistă.

Ei bine, care era de fapt firea mea ?

Și prima, și cea de-a doua ipostază.

Firea fiecăruia este doar un rol pe care îl joacă, bazat pe alegerea personală. Modificați-vă alegerile și vă veți schimba și rolul. Faceți-o pentru o perioadă suficient de îndelungată și ceea ce rezultă va părea a fi chiar firea dumneavoastră.

Wally Mintos, în *The Results Book* („Cartea rezultatelor"), scria: „Când nu ți-ai memorat perfect rolul, ai impresia că joci o piesă de teatru. După ce l-ai memorat

bine și ți-a devenit un obicei, vei considera că aceasta este chiar firea ta.”

Dacă vreți să vă schimbați firea, începeți să vă purtați altfel. La început vi se va părea ciudat, veți avea senzația că jucați teatru. După un timp, noua atitudine vă va deveni o a doua natură și toți vor presupune că aceea este firea dumneavoastră înnăscută.



Cum puteți afla ceea ce vreți

Unii oameni spun că nu știu ce vor.

Este o minciună.

Știți întotdeauna ceea ce vreți. S-ar putea să nu vreți să recunoașteți, nici chiar față de dumneavoastră înșivă.

Când afirmați că vă doriți un anume lucru, trebuie ori să începeți să acționați pentru împlinirea dorinței, ori să căutați scuze pentru faptul că nu acționați.

Uneori, pur și simplu este mai ușor să spuneți că nu știți ce vreți.

Dar de fapt mințiți.

Adevărul este că știți.

Așa că, recunoașteți-o.

Nu se uită nimeni.

Nu ascultă nimeni.

Așadar, spuneți, ce vă doriți cu adevărat ?



Primiți mai mult din orice lucru asupra căruia vă concentrați atenția

Oamenii care nu beneficiază de acest manual se concentrează asupra a ceea ce nu vor. Ca urmare, capătă și mai mult din ce nu-și doresc.

Dar dumneavoastră sunteți mai isteț. (Așa este ?)

Dacă vreți să fiți bogat, concentrați-vă asupra bogăției.

Dacă vreți să fiți sănătos, concentrați-vă asupra sănătății.

Dacă vreți să fiți fericit, concentrați-vă asupra fericirii.

Acesta este un secret al universului, neglijat de majoritatea oamenilor, dar cu efect garantat: Primiți mai mult din orice lucru asupra căruia vă concentrați atenția.



Orice ați spune după „Sunt" definește ceea ce veți deveni

O lecție importantă de reținut este faptul că atunci când rostiți un anume termen după cuvântul „Sunt", începeți un proces de autocreare a propriei persoane.

Nu mă refer în mod special la ceea ce pronunțați cu glas tare, deși bineînțeles că este și aceasta o parte componentă. Mă gândesc mai ales la cuvintele pe care le rostiți în intimitatea minții dumneavoastră.

„Sunt gras" sau „Sunt prost" ar putea părea constatări ale unei situații în sine. Dar de fapt sunt comenzi care vă îndreaptă către situația din realitatea curentă.

Începeți să afirmați că sunteți cel care doriți să deveniți și foarte curând veți vedea că sugestiile se transformă în fapte.



Veți atrage către dumneavoastră și ce iubiți, și ce urâți

Așa acționează legea atracției. În principiu, ceea ce iubiți sau ceea ce urâți va fi atras către dumneavoastră.

Cu alte cuvinte, dacă urâți cu adevărat un partid politic sau un anumit aspect al vieții, le veți întâlni peste tot. Ura este o energie intensă, care va atrage către dumneavoastră o cantitate și mai mare din aceeași energie.

Potrivit aceleiași legi, dacă iubiți cu adevărat ceva, fie că este o mașină sau o activitate, veți tinde să atrageți în viața dumneavoastră mai mult din ceea ce vă aduce aceeași experiență.

Lecția desprinsă de aici este aceea că trebuie să alegeți cu grijă în ce investiți pasiune. Conștientizarea faptului că dețineți controlul asupra acelui magnet vă va ajuta să vă treziți la viață propria putere.



Corpul dumneavoastră nu are nevoie de asamblare

Uitați-vă în oglindă.

Totul este justificat ?

Aveți brațe ? Picioare ? Ochi ? Urechi ?

Unii oameni sunt mai „descompletați” decât alții, cu toate acestea ei pot trăi o viață minunată. Nu vă faceți niciun fel de griji dacă „părțile dumneavoastră componente” vi se par prea mici, prea mari sau chiar dacă vă mai lipsește câte una.

Sunteți și așa absolut în ordine.

Dacă aveți o anumită ustensilă, sunteți băiat.

Dacă nu o aveți, sunteți fată.

Felicitări, în ambele cazuri.

Posedați tot ceea ce aveți nevoie pentru a trăi bine.

Nu aveți nevoie nici de asamblare.



Coafură frumoasă, zi minunată

Fosta mea soție, acum decedată, adora fardurile și mersul la coafor. Pe cartea ei de vizită era imprimat un rând pe care scria: „Coafură frumoasă, zi minunată.”

Ceea ce ar fi bine să rețineți de aici este necesitatea de a vă simți bine în propria piele. Dacă asta înseamnă să aveți părul frumos coafat sau o cămașă frumoasă, așa să fie. Cu cât vă veți simți mai bine, cu atât veți trezi în ceilalți mai multe reacții de bunăvoință.



Amintirile nu vor fi niciodată exacte

Nu vă veți aminti totul niciodată.

Nu vă veți aminti nimic cu o precizie desăvârșită.

Cea mai bună soluție este să vă luați notițe.

Când am vorbit în public pe tema marketingului la un eveniment organizat în San Antonio, din auditoriu făcea parte și unul dintre cei mai mari specialiști în promovarea afacerilor din toate timpurile. Era Ted Nicholas, unul dintre eroii și mentorii mei. Am remarcat că Ted a luat notițe copios, cu îndârjire, pe tot parcursul prezentării.

Când am vorbit la un eveniment în Las Vegas, Jack Canfield, creator al ideii „Supei de Pui", care s-a transformat într-o serie de cărți bestseller, se afla în sală. Și el a umplut pagini întregi cu însemnări.

Niciunul dintre aceste personaje uluitoare nu are memoria slabă și lor nu le lipsește nici succesul. Știau însă pur și simplu cât este de important să-ți iei notițe. Obiceiul acesta îi ajută să-și consolideze materialul audiat. Și le permite să revadă mai târziu notele, astfel încât să-și reîmprospăteze cunoștințele.

În viață, mintea ne joacă feste. Aveți impresia că vă veți aminti o serie de lucruri – chiar și secretele cheie din acest manual – , dar le puteți uita în decurs de câteva ore. Iar dacă vi le reamintiți, le veți reinterpreta din prisma propriei gândiri.

Luați-vă notițe.



Iubirea

Iubirea vă va provoca o stare de confuzie dintre cele mai delicioase.

Bucurați-vă de acest sentiment miraculos. Va dura mai mult timp dacă vă dedicați lui și nu fugiți de el.

Iubirea față de oameni, animale, locuri și chiar lucruri este ceva firesc.

Când vă veți apropia de sfârșitul vieții, veți privi în urmă și veți zâmbi către tot ce ați iubit.



Sexul

Vi-l veți dori.

Vă va plăcea.

Găsiți pe cineva care să aibă aceleași fantezii ca și dumneavoastră și bucurați-vă împreună.

Sexul nu este rău.

Sexul nu este murdar.

Sexul fără iubire este doar acrobație.

Sexul însoțit de iubire este beatitudine.



Hrana

Mașinăria/organismul dumneavoastră solicită o alimentație cu cifră octanică mare.

Are nevoie de ea o dată la trei ore.

Totuși, nu în cantități prea mari.

Puține proteine, multe legume și fructe, apă din belșug și ajungeți în stare de funcționare.

Avertisment: Transformarea mesei într-o activitate socială este amăgitoare. Nu aveți nevoie de cantitatea aceea suplimentară de combustibil. Dacă vă alimentați prea mult, mașinăria va ajunge mai mare decât capacitatea garajului.



Exercițiile fizice

Trebuie să faceți mișcare.

Corpul dumneavoastră este vehiculul care vă poartă peste tot, permițându-vă să trăiți. Are nevoie de întreținere. Mișcându-vă corpul, îi asigurați acestuia o funcționare fără rateuri.

Nu este necesar să vă osteniți cu exerciții grele.

Mișcările ușoare, așa cum sunt unele din practica yoga, sunt la fel de valabile ca și sporturile intense de tipul rugby-ului.

Ideea este ca tipul de exerciții fizice pe care le alegeți să vă facă plăcere.

Nu aveți nevoie nici să faceți mișcare prea mult timp.

Este suficient dacă vă exersați corpul în fiecare zi timp de 30 de minute.

Celelalte 23 de ore și jumătate vă vor rămâne să le folosiți după cum veți crede de cuviință.

Eu am reușit să scap de peste 30 de kilograme în 8 luni, să nu le pun la loc, să particip la patru concursuri de fitness și să nu pierd nicio zi de exerciții. Dacă eu pot face așa ceva după ce m-am luptat cu obezitatea timp de 50 de ani, puteți cu siguranță și dumneavoastră.



Trei lecții de viață pe care era bine să le fi învățat mai devreme

Dr. Paul Hartunian

Când mă gândesc la trecut, realizez că în viața mea mi-am însușit trei lecții, care mi s-au imprimat bine în minte.

1. N-am avut niciodată cu adevărat de ce să mă tem. Ocaziile pe care le-am ratat, oamenii de care nu m-am apropiat, starul rock care mi-aș fi dorit să ajung – toate au fost sacrificate pe altarul fricii – care nu a avut niciodată o bază reală.
2. Am luat cele mai proaste decizii și am acționat cel mai greșit atunci când m-am simțit mărunt, slab sau când am fost intens preocupat doar de mine însumi; când am făcut comentarii mai puțin plăcute despre alți oameni; când am fost afectat de influențe negative din exterior.
3. Mă aflu pe această planetă pentru scopuri mai înalte decât acumularea de bogății. Cu treisprezece ani în urmă, un câine pe nume Milo mi-a schimbat viața profund și pentru totdeauna. El a dat existenței mele un sens complet nou. M-a ajutat să-mi dau seama că unul dintre principalele motive pentru care am fost destul de norocos încât să acumulez o avere substanțială era acela de a folosi banii pentru a ajuta câinii fără adăpost, maltratați sau abandonați.

Milo m-a învățat și ce înseamnă umilința. Stând pe podium, după ce susțin o conferință de 90 de minute înaintea unui auditoriu format din sute de oameni, conferință pentru care primesc ovații de la publicul admirator și un onorariu egal cu salariul anual al multor oameni, am foarte clar în minte faptul că a doua zi, la aceeași oră, o să fiu înapoi în curtea din spatele casei, curățând locul unde trăiesc o duzină de câini salvați de pe drumuri pe care i-am luat în grija mea.

Mulțumesc, Milo.

Dr. Paul Hartunian este un conferențiar faimos, autor și expert în domeniul publicității. Citiți-i revista în format electronic *Million Dollar Publicity Tactics*, cu liber acces, și aflați cum puteți obține gratuit publicitate, la radio sau TV, în ziare și reviste, oriunde în lume. Vizitați: http://www.Hartunian.com./ezine.

CAPACITĂȚILE INTERIOARE



Înțelegeți care vă este potențialul vieții





Orice lucru este posibil

Imensa majoritate a oamenilor nici măcar nu bănuiesc faptul că ei înșiși sunt cei care dețin controlul asupra experiențelor trăite. În general, ei adoptă o atitudine de victimă. La acest nivel este ușor să învinuiești pe altul și să te eschivezi de la responsabilități. Dar nu-i nimic. Toți trebuie să începem de undeva.

La un nivel imediat superior, apare ideea că viața poate fi și altfel. Începeți să vă gândiți că puteți avea, puteți fi sau puteți realiza mai mult.

Un alt nivel, superior acestuia, începe odată cu însușirea ideii că nu putem spune niciodată cu siguranță că un anumit lucru este imposibil. Vă surâde gândul că viața poate fi mai bună, poate chiar minunată, ba chiar că și viața *dumneavoastră* ar putea fi mai frumoasă și plină de bucurie.

Cu încă un nivel mai sus conștientizăm faptul că orice este posibil. Puterile psihice se apropie de cele ale unei adevărate zeități. Începeți să înțelegeți că totul – *absolut totul* – este posibil cu adevărat. Singurele limite sunt cele impuse de propria dumneavoastră gândire.

Nu vă opriți, urcați până la nivelul superior.

Totul este posibil.



Crearea viitorului cu ajutorul unui creion

Secretul secretelor este acela că vă puteți crea viitorul cu un simplu creion, folosindu-vă imaginația.

Iată cum:

Luați o foaie de hârtie sau așezați-vă în fața computerului. Pretindeți că vă aflați în aceeași zi, dar cu un an mai târziu, și scrieți o scrisoare unui prieten, căruia îi povestiți că ați realizat tot ce v-ați propus pentru anul care a trecut. Detaliați. Simțiți emoțiile pe care vi le trezește bucuria reușitei. Împărtășiți-i și celuilalt starea minunată de înfiorare, în timp ce-i descrieți detaliat succesul.

Această unică acțiune, pe care o puteți repeta oricât de des doriți, poate da universului comanda să vă procure tot ce aveți nevoie pentru a vă transforma dorința într-o nouă realitate.

Începeți chiar acum, cu ajutorul unui creion.



Atingerea scopurilor este ușoară

Iată cum puteți realiza ușor ceea ce vă propuneți:

Trebuie să știți bine ce vreți.

Trebuie să vă simțiți ca și cum v-ați fi realizat deja obiectivul.

Trebuie să dați curs următoarei ocazii care vi se prezintă pentru a reuși să-l împliniți.

Atât și nimic mai mult.

E ușor, nu vi se pare ?



Mintea funcționează potrivit propriei concepții

„Mintea funcționează potrivit propriei concepții despre ea însăși."

Vă sfătuiesc să mai citiți încă o dată fraza de mai sus, cu atenție.

Este o afirmație a lui A.K. Mozumdar. Nu am nicio idee cine este sau unde se află acesta. Am citit fraza în cartea *Prosperity Plus* („Mai mult decât prosperitatea"), de John Seaman Garns.

Ce semnificație are ?

Oricare ar fi concepția căreia alegeți să-i dați crezare, aceasta va fi cea care vă va domina mintea.

La ce vă gândiți chiar acum, după ce ați citit că „Mintea funcționează potrivit propriei concepții despre ea însăși" ?

Indiferent de răspunsul dat, *acesta* reprezintă concepția dumneavoastră actuală – și vă dirijează gândirea.

Sunteți mulțumit de ceea ce gândiți ?

> *Scăpați de fantezia că sunteți doar un efect și aflați că sunteți*
> *Cauza însăși!*
>
> Frances Larimer Warner,
> Our Invisible Supply: Part 2. 1909



Cum să vă schimbați în bine starea într-un singur minut

Viața nu trebuie să vă doboare. Există un secret pentru a reuși să vă simțiți mai bine după un singur minut.

Iată-l: Respirați încet, profund, complet, apoi oftați.

Procedați în felul următor:

Inspirați adânc. Simțiți-vă plămânii.
Păstrați aerul în plămâni câteva secunde.
Eliberați-l cu un oftat prelung și lent, de ușurare.
Repetați.
Dacă este necesar, mai repetați o dată.

Evacuarea oxigenului vă va ajuta să vă eliberați de orice stare de blocaj.



Zâmbetul este recunoscut pretutindeni

Indiferent unde ați ajunge și oricare ar fi limba vorbită de oamenii locului, în toate culturile și în toate țările zâmbetul este interpretat la fel și primește același răspuns.

Când eram în Italia și aveam de-a face cu oameni care nu vorbeau engleza, zâmbeam și cream imediat o legătură cu cealaltă persoană.

Când mergeți pe stradă și vedeți un necunoscut, un zâmbet îi poate crea o stare mai bună – legată de dumneavoastră, de lumea lui, de ziua pe care o trăiește.

Un zâmbet este ceva universal.

Utilizați-l cât mai deschis și cât mai des.
Trezește interesul oamenilor.



Exercițiu: râdeți ca un copil căruia îi țâșnește laptele pe nas

Râdeți.
Chiar acum.
Începeți să râdeți, la început forțat. Străduiți-vă. Veți remarca mai târziu că râsul prinde să vină de la sine.
Râdeți de trei ori pe zi – cu hohote, din adâncul sufletului. Exersați oriunde, în timp ce mergeți cu mașina, stați în pat sau faceți duș.
Inclusiv în momentul de față.
Aveți nevoie de un motiv ?
Râsul este amuzant prin el însuși.
Puteți râde și fără motiv.
Încercați.
Arătați-mi.



Cuvintele rostite pot atrage împlinirea lor

Nu înjurați.
Când înjurați, trimiteți în exterior o vibrație negativă care tinde să atragă și mai multă negativitate.
Respectați-vă cuvântul dat.
Când spuneți că veți face un anume lucru și nu-l faceți, îi învățați pe alții (inclusiv pe dumneavoastră) că nu sunteți un om de încredere.

Urmăriți felul în care cuvintele rostite se transformă în realitate.

Tot ce spuneți are tendința să se materializeze. Când afirmați că puteți sau nu puteți realiza ceva, începeți deja să transformați vorbele în fapte.

Atenție la ceea ce vorbiți.



Dincolo de comportamentul fiecăruia se află o convingere personală

Oricând sunteți nedumerit de comportamentul pe care l-ați avut într-o anumită împrejurare, căutați să vedeți care vă este convingerea din spatele comportamentului cu pricina.

Convingerile, sau credințele personale, vă împing să faceți unele lucruri care altfel vi s-ar părea stupide. Credința nu este stupidă. Este pur și simplu o credință. Schimbați-vă convingerile și vă veți schimba comportamentul.

Majoritatea oamenilor habar nu au că felul în care se poartă provine din propriile convingeri. Ei au mereu tendința să învinovățească pe câte cineva – pe președinte, starea economiei, familia, prietenii, copilăria și așa mai departe. Este mai simplu să găsești o vină altcuiva, pentru că astfel ești tu ferit de responsabilitate.

Recunoscând că modul de comportare este provocat de o anumită convingere, veți putea să vă alegeți alte convingeri, mai benefice pentru dumneavoastră.

În același timp, veți fi ajutați să-i înțelegeți pe ceilalți.



Recâștigați-vă stima de sine: gândiți pozitiv despre dumneavoastră

Dr. Joe Rubino

Ca ființe omenești, suntem cu toții măreți prin natura noastră. Avem abilitatea de a depăși obstacolele, de a avea realizări semnificative, de a ne cinsti cele mai importante valori personale, de a găsi fericirea și a contribui la binele celorlalți prin darurile noastre speciale, unice. Pe scurt, ne putem asuma responsabilitatea de a ne făuri o existență la parametri optimi. Din păcate, trecând prin schimbările aduse de viață, deseori pierdem din vedere toate acestea. De la naștere, pe tot parcursul vieții, întâlnim nenumărate experiențe care pot fie să ne sporească stima față de noi înșine, fie să o erodeze. Procesul de diminuare a respectului de sine începe de la o simplă observație că n-am fost la înălțime într-o anumită împrejurare. Ne judecăm și descoperim că suntem diferiți de alții și într-un anume fel deficienți. Ajungem la concluzia că nu suntem potriviți pentru ceva ce vrem să facem. De aici încolo, viața decurge conform așteptărilor noastre, iar acestea au legătură directă cu ceea ce simțim despre noi – fie suntem demni de toate lucrurile bune pe care viața ni le poate oferi, fie merităm să trecem prin dureri și suferințe, pentru că ne lipsește valoarea.

Când judecata față de noi înșine este aspră, ne micșorăm dramatic capacitatea de a ne considera vrednici de iubire și de a atrage succesul și belșugul pe care lumea le rezervă celor mai valoroși dintre noi. Când ne bazăm

acțiunile pe credința că ne lipsește calitatea necesară pentru a merita să avem relații valoroase, belșug material și fericire, declanșăm exact acele situații de care ne temem cel mai tare: odată cu descreșterea insidioasă a respectului de sine, ne trezim incapabili de a ne dirija viața și situația materială într-un mod productiv. Se instalează resemnarea – un fel de rugină a spiritului, care îl distruge. Acesta este factorul care asigură perpetuarea unui cerc vicios: considerându-ne lipsiți de merite, obținem rezultate în concordanță cu această așteptare, care ne întăresc sentimentul de nevrednicie. Cu cât stima de sine se diminuează, cu atât scade și probabilitatea să acționăm în așa fel încât să generăm reacții pozitive din partea celorlalți, care să ne permită să ne recuperăm stima față de noi înșine.

Pentru a inversa sensul acestui proces al îndoielii de sine, soluția rezidă în modul de interpretare a lucrurilor pe care le spun sau le fac alții, astfel încât să ne confere mai multă forță, în loc să le acordăm semnificații negative, care să ne scoată în evidență tot felul de defecte și să ne alimenteze sentimentele de inadecvare. Căpătați abilitatea de a distinge faptele de interpretările lor.

Ni se întâmplă mult prea des să confundăm spusele sau faptele altora cu semnificația pe care le-o atribuim noi înșine. Cei care suferă în urma diminuării respectului de sine au o tendință mai pronunțată să găsească sensuri negative evenimentelor întâlnite în viață. Semnificația pe care o atribui acestor situații are propriile conotații negative, chiar dacă la baza lor nu a existat niciodată o asemenea intenție. Interpretările nocive antrenează imediat supărarea, tristețea sau frica – emoții care devin repede familiare și induc un fals sentiment de siguranță.

Deși detestăm să ne simțim mânioși, triști sau înfricoșați, continuăm să elaborăm explicații ale evenimentelor care ne induc aceste stări de spirit. Continuăm să confundăm faptele cu interpretările. Cu cât emoțiile devin mai puternice, cu atât sporește și tendința de a atribui conotații greșite situațiilor respective. Iar cu cât procedăm mai des astfel, cu atât respectul față de propria persoană se erodează.

Îmbucurător este faptul că oricine poate deprinde obiceiul de a atașa semnificații pozitive sau neutre unor cuvinte sau fapte, înlocuind implicațiile negative tipice. Primul pas necesită dezvoltarea abilității de a distinge *faptele* de *interpretările* pe care le atribuim faptelor. Este o chestiune deosebit de utilă mai ales în perioadele de stres și supărare, în prezența unor sentimente de mânie, tristețe sau frică. Aceste sentimente, ca niște flamuri roșii, ne avertizează că facem o confuzie între fapte și interpretările lor, atrăgând comentarii interioare negative care ne diminuează respectul față de noi înșine.

Să examinăm în detaliu aceste comentarii interioare. Imaginați-vă că provin din partea unui personaj cinic, pe care îl vom numi Chip și care se ține agățat de umărul dumneavoastră. Este important să detașăm vocea disprețuitoare a lui Chip, ca venind din partea unei entități separate și exterioare față de dumneavoastră. Chip poate fi bărbat sau femeie și va adopta deseori calitățile – sau persona – unui părinte nemulțumit sau ale unei persoane răuvoitoare pe care am cunoscut-o cândva. Este important să faceți distincția între sfaturile pesimiste ale lui Chip și îndrumările înțelepte ale intuiției și conștiinței dumneavoastră. Prima voce este sceptică și se bazează pe frică, în timp ce a doua reflectă înțelepciunea



și cunoașterea interioară. Intuiția dumneavoastră nu greșește niciodată. Lumina cunoașterii interioare este cea care vă ghidează pe valurile tulburi ale vieții.

Prin contrast, Chip poate fi onest, dar nu foarte util în sprijinirea performanțelor sau în inducerea unei stări confortabile referitoare la propria persoană. Misiunea lui este fie să vă păstreze într-o postură nesemnificativă și protejată de riscuri, fie să vă cantoneze în rutina de zi cu zi, în care vă străduiți să obțineți rezultate mai bune și să deveniți demn de apreciere. Își îndeplinește rolul șoptindu-vă la ureche tot felul de inepții, care vă fac să nu vă simțiți bine în pielea dumneavoastră. Rezultatul poate lua forma a două scenarii mai comune. Primul vă determină să renunțați la nevoile și visurile proprii, să evitați situațiile noi și să dați înapoi în fața a ceea ce reprezintă adevărata dumneavoastră măreție. Al doilea vă îndeamnă să dovediți că Chip greșește apreciind că nu sunteți merituos. S-ar putea să recunoașteți că ați dat curs ambelor scenarii, în diverse momente ale vieții.

Să analizăm prima situație. Lui Chip îi place când vă aflați în postura de victimă, pentru că sarcina lui este mai ușoară. Victimele nu se simt bine între ceilalți. Oamenii nu le agreează și ele nu reușesc să facă o impresie bună. Victimele nici nu ies din zona lor de confort, nici nu aspiră la realizări mărețe (sau periculoase). Ele trăiesc într-o lume marcată de resemnare, din care sunt excluse pe motiv că nu sunt suficient de bune pentru a li se oferi un rol.

Chip vă poate induce în eroare, făcându-vă să credeți că este mai sigur să stați ascuns și să renunțați la alte încercări decât să vă aflați steaua norocoasă sau să porniți în căutarea bogăției. Vă va determina să apreciați că este

mai bine să vă plasați în zona de siguranță, să evitați riscurile și să ocoliți eșecurile. Este perspicace în încercarea de a găsi toate motivele care să vă facă să vă simțiți nevrednic. Preferă să-i credeți vorbele rele, să vă considerați nedemn de a vă lansa în noi aventuri sau de a găsi succesul ori libertatea. Dacă nu încercați, nu puteți rata, iar Chip are grijă să vă ferească de această posibilitate neplăcută. El știe că, ascultându-i sfaturile, vă veți distruge relațiile și vă veți sabota succesul. Din punctul lui de vedere, ambele variante sunt la fel de riscante și de inutile și, ca un stăpân excesiv de protector, preferă să vă știe acasă, ascuns sub pat, în loc să conduceți atacul. Mai degrabă ar vrea să vă știe supărat pe propria persoană pentru că sunteți un ratat decât să riscați o soartă mai grea prin depășirea abilităților curente. Chip este și maestrul vinovăției. Amintindu-vă toate situațiile când ați dat-o în bară, ați fost egoist, i-ați rănit pe alții și ați ieșit șifonați, vă provoacă să vă învinovățiți în mod repetat. Astfel, se întâmplă ca de fapt să vă simțiți mai bine, știind că ați fost pedepsit cum se cuvenea pentru greșelile făcute.

Chip vă poate spune că viața nu este atât de rea dacă o trăiți tihnit, fără stresul inerent nevoii de a realiza lucruri mărețe. Poate firul rațiunii vă conduce la ideea că nu veți avea de întâmpinat atâtea situații extreme dacă veți evolua într-un plan modest și inferior potențialului personal. S-ar putea însă ca în acest caz să duceți o viață ștearsă, lipsită de pasiunea și de puterea la care ar fi posibil să accedeți dacă v-ați avânta la un nivel superior. Regăsiți-vă sentimentul sănătos al respectului de sine și vă va fi mai ușor să vă reclamați întreaga măreție și să generați o varietate de noi posibilități de fericire și realizări.

Chip vă poate conduce viața și în alt fel, și anume arătându-vă că vă puteți depăși „nevrednicia" muncind din greu și străduindu-vă să atingeți perfecțiunea. Vă poate convinge că lipsa de valoare personală poate fi camuflată sau că vă puteți descurca și altfel, încercând să urcați în vârful scării sprijinite de zidul unei vieți fără pată, cu capătul ascuns în norii de deasupra. Odată ajunși în capătul bănuit al scării, descoperiți că tot nu sunteți perfecți, că nu ați realizați nici pe departe cât era necesar pentru a scăpa de senzația de inutilitate și că trebuie să continuați urcușul până în locul unde vă așteaptă starea aceea râvnită, lipsită de orice meteahnă. Numai că, evident, scara nu are capăt. Perfecțiunea este întotdeauna dezamăgitor de îndepărtată și de încețoșată, iar dumneavoastră vă veți blama continuu, deoarece v-ați propus în viață să atingeți un obiectiv inaccesibil. Cu cât Chip vă umilește mai mult, socotind că nu sunteți destul de bun, cu atât vă străduiți și mai tare să fiți merituos, ceea ce în sinea dumneavoastră este echivalent cu a fi perfect. Ieșind din starea neputincioasă de autoflagelare, aveți mai puține șanse să ajungeți la performanțele optime și la atingerea potențialului personal. În acest aranjament nu există niciun moment de liniște.

Oricare ar fi scenariul ales, Chip reușește să vă distrugă respectul de sine și să vă inducă resemnarea că nu veți fi niciodată destul de bun. Și face acest lucru profitând de incapacitatea dumneavoastră de a separa ceea ce se întâmplă în realitate de interpretările personale. Recăpătându-vă stima față de propria individualitate, veți fi capabil să recunoașteți inepțiile debitate de Chip și să înțelegeți că sfaturile lui prost direcționate nu vă ajută să vă împliniți potențialul de virtuți, de fericire sau

de măreție. Învinovățirea este întotdeauna opțională. În loc să vă acuzați pentru greșelile făcute, vă puteți desăvârși aptitudinile, dacă veți fi capabil să reacționați într-o manieră conformă cu viziunile, valorile, angajamentele și scopul propus în viață.

De multe ori se întâmplă și ca mesajele nefavorabile pe care ni le șoptește Chip să nu pornească de la noi. Nu ne propunem întotdeauna să rostim frazele acelea discreditante sau să interpretăm incorect cuvintele sau faptele cuiva, cu consecința pierderii respectului de sine. De multe ori, pur și simplu ne spun alții că nu suntem destul de valoroși, că nu merităm iubirea sau alte lucruri bune ale vieții. Oricum, noi *acceptăm* și ne însușim părerile false ale altora, care ne minimalizează calitățile. Este posibil ca unul dintre părinți, bunici sau vreo altă persoană să vă fi spus că aveți un neajuns personal și dumneavoastră l-ați crezut pe respectivul. Chip poate acum să se sprijine pe cuvintele acelei persoane pentru a vă reaminti inferioritatea dumneavoastră. Indiferent dacă gândurile dezaprobatoare au provenit din propriile interpretări greșite sau din lipsa de amabilitate a altora, puteți să recunoașteți faptul că nu sunt adevărate și că nu vă ajută în niciun fel să vă găsiți fericirea. Aveți puterea – cu adevărat uluitoare – de a vă desființa defăimătorul ori de câte ori se apucă să rostească vorbele acelea critice.

Chip nu se va desprinde de dumneavoastră niciodată. Îl veți avea în posesie toată viața. El trăiește pentru a vă pricinui nemulțumire față de propria persoană și față de propria viață. Cu cât vă poate face mai supărat, mai încrâncenat și mai chinuit, cu cât vă veți simți mai rău în propria piele, cu atât Chip își va găsi o justificare mai bună. Veți descoperi că este foarte vorbăreț, mai ales în perioadele de stres sau de supărare. El folosește aceste

ocazii pentru a vă reaminti cât de prost vă descurcați. Cel mai bun lucru pe care îl puteți face este să vă dați seama cât de prost vă sfătuiește, fie pentru a vă proteja, chipurile, de vreun rău, fie pentru a vă motiva să deveniți mai bun, iar apoi să vă puneți dopuri în urechi pentru a nu-i mai auzi mesajele de sabotare. Recunoașteți-i vocea când se apucă să-și debiteze opiniile și lămuriți-vă că nu aveți nevoie să ascultați ce spune. Sfaturile lui lipsite de înțelepciune și de încredere vă demoralizează, vă ruinează relațiile și vă induc o stare de depresie. Cea mai eficientă metodă de a-l reduce *temporar* la tăcere pe Chip este să-i spuneți răspicat să tacă și să plece la plimbare ! Trebuie să fiți la fel de hotărât când îi impuneți tăcerea pe cât este și el când vă toacă mărunt cu sporovăiala lui cinică. Abilitatea dumneavoastră de a discerne între vocea dominantă și critică a lui Chip și sfaturile înțelepte ale mai blândei intuiții interioare vă va fi de ajutor în demersul de recuperare a respectului de sine.

Exercițiu: *Săptămâna următoare, în timpul zilei, notați-vă de fiecare dată când Chip vă înjosește, vă nedreptățește și încearcă să vă mențină într-o poziție umilă. Notați-vă fiecare gând negativ pe care îl aveți la adresa dumneavoastră. Faceți diferența clară dintre vocea lui Chip și vocea demnă de încredere a intuiției dumneavoastră. Remarcați felul în care fiecare gând cinic servește unui anumit scop din perspectiva lui Chip. S-ar putea să vă dea dreptate într-o anumită privință, să vă îngăduie să îi dominați pe alții sau să vă protejeze de un potențial pericol sau de o deziluzie. Poate vă imprimă nevoia de a reuși, vă face să vă autodojeniți sau să vă autocompătimiți sau vă determină să evitați asumarea responsabilității pentru*

propria măreție. În efortul de a-l reduce la tăcere pe Chip, sunteți pe jumătate învingător dacă recunoașteți momentele în care acesta vă vorbește și înțelegeți că sfaturile lui sunt un nonsens. Spuneți-i cu tărie să dispară, imediat ce-i auziți vocea înșelătoare. Înlocuiți-i șoaptele negative cu afirmații pozitive care vă accentuează calitățile și valoarea personală, făcându-vă să vă simțiți o ființă minunată.

Dr. Joe Rubino a înregistrat un succes deosebit ca instructor pentru îmbunătățirea vieții și consultant de afaceri cu activitate internațională, conferențiar și autor a opt cărți și a două seturi de casete – toate bestselleruri. Este director al Centrului pentru Reinventarea Personală, www.CenterForPersonalReinvention.com, o organizație care are ca obiect de activitate excelența personală și sporirea potențialului tuturor oamenilor. Obiectivul său constă în exercitarea unei influențe personale asupra vieții a douăzeci de milioane de oameni, pentru a-i ajuta să-și pună în valoare la maximum calitățile personale și să-și modifice atitudinea de resemnare – deci să-și schimbe viața în bine – odată cu convingerea că pot reuși. Pe site-ul său personal găsiți informații despre cursuri, buletinul informativ electronic, pus la dispoziție gratis, precum și mai multe detalii despre cărțile și programele sale audio.



Trei secrete pentru a vă organiza bine timpul

Secretul pentru a reuși să realizați ceea ce vă propuneți este să vă organizați bine timpul.

Pentru un management bun al timpului, secretul este să alcătuiți o listă cu toate lucrurile pe care le aveți de făcut, în ordinea priorității lor.

Îndepliniți mai întâi ceea ce este mai urgent.

Există însă și un alt secret, pe care nu-l cunosc decât puțini oameni: mintea poate să se ocupe de unele sarcini, în timp ce dumneavoastră vă îndeletniciți practic cu altele.

Cu alte cuvinte, scrieți la început lista de sarcini pentru ziua de azi. Ocupați-vă de lucrurile mai urgente. În acest timp, lăsați partea inconștientă a minții să se preocupe de altele.

De exemplu, când vreau să scriu ceva, cum ar fi un articol sau un capitol dintr-o carte, deseori apelez la mintea inconștientă, solicitându-i să se gândească mai întâi la el. Poate părea un concept cam abscons, însă este un adevăr psihologic. Delegați cât mai multe sarcini minții inconștiente.

Dar mai există un secret, și mai tainic, pentru a utiliza mai bine timpul:

Universul (sau tot ce există pe lume) vă va rezolva unele dintre sarcinile personale, dacă îi îngăduiți.

Când îmi scriu lista cu obiective de realizat, în coloana din partea dreaptă le așez pe cele de care mă voi ocupa personal, iar în cea din stânga, pe cele de care aș vrea să se ocupe universul.

De exemplu, eu voi da telefoanele necesare, voi scrie articolele, voi plăti facturile, voi face comisioanele. Totuși, pot cere în același timp universului să-mi găsească cumpărătorul potrivit pentru o casă sau să-mi prezinte o persoană adecvată care să mă ajute la următorul meu proiect și așa mai departe.

Acesta este de fapt cel mai mare secret al vieții: universul vă va ajuta să faceți ceea ce v-ați propus – dacă îl lăsați.



Un pui de somn prinde bine câteodată

Când lumea vi se pare searbădă, când vă simțiți indispus, când trupul e obosit și mintea o ia razna, uneori nu aveți nevoie decât să trageți un pui zdravăn de somn.



Lăsați frica la o parte

Cindy Cashman

Uneori, frica vă poate paraliza. Poate deja v-a împiedicat câteodată să-i cereți o întâlnire unei persoane care vă plăcea. Pe unii, frica i-a oprit să solicite promovarea la serviciu. Orice efect ar avea însă, este important să știți că soluția cheie, dacă vreți să vă controlați frica, este să vă mențineți o perspectivă sănătoasă asupra obiectivelor urmărite.

Pentru a vă ajuta să vă formați și să perpetuați o perspectivă clară, am descoperit alte trei etape fundamentale: *Întrebați-vă*, *Răspundeți* și *Acționați*.

Întrebați-vă

Să spunem că vreți să scăpați de niște kilograme care vă prisosesc. Ați încercat toate dietele, toate pastilele și toate alimentele sărace în calorii, dar sunteți în continuare supraponderal și descurajat. Atunci puneți-vă întrebarea: „Ce mă împiedică să slăbesc ?" Ajunși aici, trebuie să vă spun că aveți nevoie de o onestitate deplină, deoarece trebuie să ieșiți cu adevărat din zona de confort și

să căpătați o perspectivă reală asupra cauzei adevărate a blocajului.

Vă voi da un exemplu, pentru a vedea cât de puternică poate fi o întrebare.

Când îmi creșteam singură copilul, din foarte puțini bani, mi-am pus întrebarea „Ce mă oprește să obțin ceea ce vreau ?" Pe atunci, asta era ceea ce îmi doream, să câștig o mulțime de bani. Întrebarea aceea mi-a schimbat viața în bine.

În micuța mea carte despre descoperirea puterilor personale, intitulată *The Million Dollar Question Handbook* („Tratat elementar al întrebărilor de un milion de dolari"), dau mai multe detalii despre felul în care se ajunge la întrebările esențiale.

Dacă formulați întrebările sub forma: „De ce asta mi se întâmplă întotdeauna mie ?" sau „De ce alți oameni au mai mult noroc decât mine ?", viața dumneavoastră vă va răspunde aducându-vă și mai multe lipsuri, și mai multe situații nedorite, și mai multe ghinioane.

Dacă întrebați însă: „Ce mă împiedică să-mi folosesc talentele și aptitudinile pentru a ajunge la o stare materială prosperă, la o sănătate înfloritoare și la fericire ?", atunci vă oferiți oportunitatea de a explora blocajele care vă împiedică să trăiți viața pe care v-o doriți. Puneți-vă și întrebarea: „Ce mă oprește să ies în afara zonei mele de confort ?" Astfel, veți deveni conștient de piedici și le veți putea depăși.

Răspundeți

Odată ce v-ați pus întrebarea, *răspundeți cât mai onest cu putință*. Priviți-vă drept în ochi și căutați răspunsurile, deoarece ele vă vor schimba viața !

Rețineți că, dacă găsiți fie și un singur pretext sau o singură scuză, acestea vă pot împiedica să slăbiți, să câștigați mulți bani sau să întâlniți persoana aceea specială pe care o căutați.

Acționați

Acțiunea constă în principal din doi pași: *perspectiva* și *permisiunea*. Pentru a putea întreprinde acțiunea necesară, aveți nevoie să adoptați o perspectivă nouă și să îi permiteți belșugului să se reverse asupra dumneavoastră. Dacă nu dați curs uneia dintre aceste etape, probabil că nu veți reuși să duceți acțiunea la bun sfârșit.

Perspectiva

Eu consider că, undeva în adâncul nostru, știm cu toții ce ne împiedică să obținem exact ce ne dorim. Dar iată și partea bună a lucrurilor: după ce înțelegeți despre ce este vorba, puteți începe să vă schimbați *perspectiva*. Adoptați o perspectivă nouă, debarasându-vă de părerile învechite și căpătând în acest fel libertatea de a păși mai departe către viața cea nouă.

Permisiunea

Acum *permiteți-vă* să primiți abundența care vi se cuvine. Da, *permiteți-vă*, deoarece, odată ajunși aici, trebuie să înțelegeți că numai *dumneavoastră* vă obstrucționați de la realizarea oricărui lucru la care aspirați.

O experiență personală de învingere a fricii Într-o zi am simțit că nu mai puteam îndura. Efortul continuu de a trăi de la o zi la alta, în condițiile în care abia mai puteam face față cheltuielilor, mă epuiza. Eram hotărâtă să găsesc o cale prin care să scap din strâmtorările financiare.

Momentul unei mari cotituri în viața mea a fost acela în care am decis că eram sătulă să constat mereu că nu am suficienți bani.

M-am așezat așadar și mi-am promis mie însămi că, oricât de mult timp mi-ar lua, am să găsesc răspunsuri la întrebarea „Ce mă împiedică să câștig bani mulți ?" Am luat o foaie de hârtie și am trasat două coloane.

În capătul primei coloane am scris: „Ce mă împiedică să fiu bogată ?" În capătul celei de-a doua coloane am scris: „De ce anume am nevoie ca să-mi înving acele temeri ?"

ÎNTREBARE: Ce mă împiedică să fiu bogată ?

ÎNTREBARE: De ce anume am nevoie ca să-mi înving acele temeri ?

Am primit răspunsul imediat. Un fel de cunoaștere pură, fără nicio ezitare, mi-a invadat ființa și *am știut* exact ce-mi stătea în cale. Este important să înțelegeți că, ori de câte ori vă puneți o întrebare, mintea va încerca să găsească răspunsul, funcționând ca un motor de căutare pe internet.

Când utilizați un program de căutare și scrieți anumite cuvinte sau fraze cheie, primiți o listă de răspunsuri care întrunește solicitările emise. Mintea lucrează în același fel. Puneți o întrebare pertinentă și *veți primi* un răspuns pertinent.

Răspunsul pe care l-am primit eu a fost acela că un anumit prieten (să-i spunem Bob) mă împiedica să devin prosperă financiar. Multă vreme m-a tot căutat și m-a întrebat dacă putea veni să locuiască împreună cu mine o perioadă de timp, rugându-mă să-i împrumut bani.

Având de crescut singură un copil și lipsindu-mi excedentul financiar pentru a-i împrumuta bani, nu voiam să mă simt vinovată că nu sunt o bună prietenă și nu-l ajut să-și rezolve problemele.

În timp ce trăiam toate aceste sentimente, mă gândeam la problemele pe care le-aș fi putut avea dacă aș fi fost bogată. I-aș fi îngăduit să vină și să locuiască la mine ? L-aș fi ajutat în permanență ? În cele din urmă am înțeles că motivul pentru care îmi sabotam singură propriul succes era acela că *nu voiam să mă simt obligată să fac ceva ce nu voiam să fac*.

Am înțeles atunci că începusem să fiu sinceră cu mine însămi. A fost momentul unei cotituri uriașe, pentru că până atunci nu-mi dădusem seama cât de multe îmi refuzam. Îmi găseam mereu scuza că efectele acțiunilor respective nu erau chiar atât de rele pentru mine. Acest gen de scuză poate opri fluxul de răspunsuri și de informații de care ai nevoie pentru a elimina blocajele și barierele.

Deci în coloana din stânga am scris „Bob". Pentru a completa coloana din dreapta, mi-a devenit evident faptul că era necesar să învăț să spun „nu" – așa că am făcut-o. În același timp am înțeles și că Bob era răspunzător pentru *propriile* lui probleme.

Odată ajunsă la capătul răbdării în privința situației mele financiare, mi-am pus întrebări mai bune și m-am hotărât să mă eliberez de acest sacrificiu personal, am fost liberă să-mi depășesc temerile și să reușesc într-un mod spectaculos.

Deci lucrurile s-au desfășurat cam așa:

Întrebare, Răspuns, Perspectivă și Permisiune

ÎNTREBARE: Ce mă împiedică să câștig mulți bani ?

RĂSPUNS: Bob

ÎNTREBARE: Ce pot face pentru a ieși din această situație ?

RĂSPUNS: Spune-i „nu”.
PERSPECTIVĂ: Nu sunt răspunzătoare pentru problemele lui.
PERMISIUNE: Să merg mai departe și să am succes.

Veți ajunge să vă dați seama că numai dumneavoastră vă revine răspunderea pentru tot ce vi se întâmplă în viață. Am crezut că Bob era cel care mă împiedica să obțin prosperitatea materială, dar am aflat că era nevoie să înfrunt direct problemele apărute și să fiu conștientă că nimeni nu trebuie să aibă o asemenea putere asupra mea. Acest procedeu foarte puternic m-a ajutat să mă eliberez.

Acum este rândul dumneavoastră. Luați altă foaie de hârtie și demarați procesul de schimbare și de creare a unei percepții noi ! Puteți începe cu una dintre următoarele întrebări:

Ce mă împiedică:

- să slăbesc ?
- să devin bogat(ă) ?
- să am o relație minunată ?
- să-mi pornesc propria afacere ?
- să am cariera pe care mi-o doresc ?
- să-mi urmez visurile ?
- să cred în mine ?

Apoi întrebați-vă: „De ce anume am nevoie pentru a ieși din această situație ?”

Așteptați să primiți răspunsul, adoptați noua perspectivă și îngăduiți-vă să vă realizați obiectivul și să aveți succes.

Informațiile de mai sus provin de la Cindy Cashman și fac parte din programul ei numit www.creatingandbuildingwealth.com.



Cum să depășiți obstacolul ascuns care vă împiedică să aveți ce doriți ?

Craig Perrine

Ce vă doriți și nu aveți în prezent ? Mai multă iubire ? Mai mulți bani ? Succes și prețuire ? O sănătate mai bună ?

Vă voi învăța un exercițiu simplu care vă va ajuta să descoperiți obstacolul ascuns care vă stă în cale.

V-ați pregătit ? Luați o foaie de hârtie și scrieți ceva ce vreți cu adevărat.

Apoi notați tot ce considerați a fi cauza faptului că nu puteți avea ce doriți. Este foarte important să știți perfect ce anume trebuie să depășiți pentru a obține ce vreți, așa că este bine să consacrați cel puțin câteva minute acestei etape înainte de a citi mai departe.

Gata ? Bine, acum spuneți-mi ce ați scris pe listă. Vă displace slujba pe care o aveți ? Locuiți într-un cartier urât sau nu cunoașteți oamenii potriviți ? Nu aveți capitalul necesar pentru a începe afacerea la care visați ? Nu aveți destul timp să căpătați aptitudini noi sau să vă apucați de un proiect nou ? La un moment dat, eu însumi am avut toate aceste handicapuri și altele în plus.

Poate că întâmpinați aceleași obstacole. De fapt, este recunoscut faptul că aceste neajunsuri îi împiedică pe

aproape toți oamenii să reușească într-un moment sau altul al vieții.

Acum completați exercițiul scriind: „Niciunul dintre aceste lucruri nu mă oprește cu adevărat să obțin ceea ce vreau.”

Vedeți, după mulți ani în care am studiat lucrările unor mentori înțelepți și am citit nenumărate cărți, am aflat un secret care m-a ajutat să depășesc toate aceste încercări și multe, multe altele.

Dacă reflectați puțin, vă veți da seama că aproape orice v-ați dorit în viață a necesitat depășirea unui anumit obstacol. Așadar, vă puteți imagina cât de puternic este efectul descoperirii acestui secret și al reușitei de a dărâma toate barierele pentru a vă împlini dorințele.

Iată așadar secretul pe care mi l-au împărtășit niște mentori înțelepți (recunosc că am avut nevoie de câțiva ani buni până când l-am acceptat cu adevărat):

Singura persoană care ne reține și ne împiedică să obținem tot ce dorim suntem noi înșine.

Tot ce ați identificat în cadrul acestui exercițiu drept obstacole nu sunt decât „simptomele” adevăratului obstacol… acela că aveți convingerea că vă pot bloca, nepermițându-vă să avansați.

Credințele dumneavoastră sunt legate direct de tot ce v-ați însușit în mod automat din ceea ce ați observat la oamenii și la evenimentele din jur, începând chiar de la naștere. Tristul adevăr este acela că majoritatea ideilor care ni se imprimă în minte se opun celor care v-ar permite să duceți o viață fericită și ea reprezintă, de fapt, 99% dintre motivele pentru care nu aveți în prezent ceea ce vreți.

Veți descoperi că adevăratul dumneavoastră sine este ascuns, copleșit de seturi întregi de credințe pe care le-ați căpătat de la alții, fără să vă împotriviți în vreun fel. Sinele dumneavoastră cel real este o ființă foarte puternică, în stare să atragă orice vă doriți, deseori repede, ușor și fără efortul pe care l-ați fi presupus a fi necesar pentru realizarea oricărui obiectiv.

Când cresc, copiii sunt învățați să se maturizeze și să se desprindă de imaginația lor și de credința că în lumea din jur există lucruri cu adevărat magice. Ajungem să preaslăvim știința, faptele și o anumită perspectivă asupra realității pe care o putem vedea cu ochii, deoarece asta este credința pe care o împărtășesc toți ceilalți.

Cu toate acestea, lumea include și partea ei de magie. Există și cărți în sensul menționat, cum este *Factorul de atracție* a lui Joe Vitale, un bestseller care vă învață cum să căpătați acces la acest tărâm și să extrageți de acolo ceea ce vă doriți în viață.

Inițial, luând contact cu ideea că eram responsabil pentru tot ce există în viața mea, am acceptat și am început să mă învinovățesc pentru fiecare eșec și neîmplinire. Mi-a fost mai greu să-mi asum rezultatele importante la care ajunsesem și să accept faptul că aveam capacitatea să materializez în viața mea tot ce doream, pe orice nivel imaginabil.

De-a lungul anilor am învățat că a fi răspunzător pentru tot ce ți se întâmplă în viață nu are nicio legătură cu autoînvinovățirea și nici cu lauda de sine pentru fiecare succes obținut, ci se referă pur și simplu la recunoașterea legăturii între ceea ce faci sau nu faci și rezultatele obținute.

Deși s-ar putea ca la început să vă simțiți intimidat și să nu vă vină prea ușor să renunțați la scutul oferit de

faptul de a-i învinovăți pe alții sau de evenimentele asupra cărora nu aveți control, adevărul este că, odată ce vă veți asuma întreaga responsabilitate, veți găsi calea cea mai rapidă și mai eficientă pentru a înlocui lucrurile care nu vă mulțumesc în viață cu altele care vor fi surse veritabile de satisfacție.

La urma urmei, dacă nu din cauza dumneavoastră se întâmplă un lucru rău, cum l-ați putea remedia cu adevărat ? Asumându-vă rolul de creatori ai propriei realități, preluați controlul și puteți utiliza acele mijloace care vor favoriza rezultatele dorite, învățând în același timp să le evitați pe cele cu efect opus.

Imaginați-vă cât v-ar fi de greu să învățați să mergeți pe bicicletă, dacă ați da mereu vina ba pe pavaj, ba pe bicicletă, ba pe obstacolele din cale. În schimb, exersând, învățați să vă păstrați echilibrul, să cârmiți, să folosiți frânele și până la urmă reușiți.

Se spune că nu uiți niciodată să mergi pe bicicletă. Ei bine, la fel se întâmplă și cu asumarea controlului asupra propriei vieți, și cu depășirea obstacolelor. După ce veți înțelege perfect în ce fel vă puteți crea realitatea personală, veți căpăta abilitatea de a imprima vieții direcția potrivită către împlinirea dorințelor, iar această abilitate va fi cu adevărat uimitoare, prin aura ei magică.

O metaforă minunată a acestui principiu este filmul *Matrix*. Există o scenă în care personajul principal, Neo, înțelege că are puterea de a înfăptui absolut orice și chiar ajunge să realizeze ceea ce el și toți ceilalți crezuseră că este imposibil. Nu vreau să vă stric plăcerea povestindu-vă acțiunea înainte. Vă veți da seama la ce mă refer atunci când veți vedea filmul.

Ori de câte ori mă simt copleșit și pierd din vedere ceea ce știu despre crearea propriei realități, îl vizualizez

pe Neo descoperindu-şi puterile nelimitate şi îmi aduc aminte cele necesare.

Insist asupra acestor lucruri deoarece auzim mult prea des maxime de tipul: „Eşti ceea ce crezi că eşti" şi „Dacă spui că poţi, atunci poţi, iar dacă spui că nu poţi, nu poţi". Din păcate, putem deveni oarecum insensibili faţă de semnificaţia deplină a acestor principii.

Prea uşor ne lăsăm invadaţi de nonsensurile confortabile ale unei înţelepciuni convenţionale cu care suntem alimentaţi de mijloacele de popularizare culturală şi neglijăm adevărul mai important şi infinit mai puternic al faptului că singurele noastre limite sunt cele autoimpuse. Avem responsabilitatea să credem în ceea ce ne materializează dorinţele. Filme cum este *What the Bleep (Ce naiba ştim noi, de fapt ? !)* vă vor ajuta să vă daţi seama dacă vă aflaţi sau nu pe scaunul şoferului în propria viaţă.

Deci, la fel cum mersul pe bicicletă este greoi şi poate chiar dureros la început, odată ce înţelegeţi că în viaţă ţineţi ghidonul cu mâinile dumneavoastră, veţi fi capabil să cârmiţi în direcţia pe care v-o alegeţi şi să ocoliţi toate obstacolele care vă apar în cale.

Craig Perrine este un expert al marketingului pe internet. Vizitaţi-i site-ul www.easymiracles.com.



Cum vă vedeţi, aşa veţi fi…

Kevin Hogan

Dacă ar trebui să aleg şapte lucruri pe care urmează să le transmit copiilor mei pentru a reuşi cu adevărat în viaţă, unul dintre ele ar fi să-şi aleagă cu grijă oamenii cu care îşi petrec timpul.

Rezultatele cercetărilor științifice au indicat limpede importanța moștenirii genetice, dar în ceea ce privește comportamentul, aceasta nu are nici pe departe efectul pe care-l manifestă oamenii din anturaj.

O să reiau ideea pentru a elimina orice ambiguitate: dacă vă pierdeți timpul cu ratații, veți fi tras în jos. Dacă stați mai mult în preajma învingătorilor, veți evolua progresând. Este ușor de înțeles de ce se întâmplă în acest fel: cu toții avem tendința să intrăm în colaborare sau în competiție cu oamenii din mediul nostru. Pe de o parte, poate fi vorba despre societatea în care trăim, pe de alta, despre grupul de apropiați sau despre vecini.

Nu este ușor să definești un învingător sau un ratat. Nu toți oamenii la care țineți vor fi la fel de orientați către realizări ca dumneavoastră. Realizarea este un comportament, un rezultat. Este ceea ce se întâmplă când înfăptuiți anumite lucruri specifice altor persoane realizate.

Din punctul meu de vedere, învingătorii nu trebuie să fie neapărat bogați, însă cu siguranță că pot fi. Prosperitatea este unul dintre atributele care indică un grad înalt de disciplină personală.

O altă virtute omenească importantă este bunătatea. În privința aceasta, eu nu prea fac concesii. Nu-mi place să-mi petrec vremea cu persoane neomenoase. Răutatea este ca o boală. Caracterul binevoitor este foarte important, atât în relațiile pe termen scurt, cât și în cele de durată.

Eu îmi aleg neapărat în anturajul meu oameni care duc lucrurile la bun sfârșit. Nu mă interesează persoanele care încep o grămadă de proiecte, ci acelea care le finalizează. Și lucrul acesta este molipsitor. Cei care se preocupă să termine ceea ce au început dau dovadă de un grad de disciplină cu mult peste medie. Deși în privința

aceasta mai pot face unele concesii, mă gândesc totuși că nu pot investi prea mult timp în oameni care nu-și desăvârșesc planurile.

Deoarece nu există oameni perfecți (pot să vă asigur că perfecțiunea este o calitate aparentă a unora care știu să-și ascundă bine lipsurile), este preferabil să-i alegeți pe cei care măcar încearcă. **Nu** dați atenție persoanelor care vorbesc despre succes. Vorbele nu valorează prea mult și toată gândirea pozitivă de pe planetă nu vă va aduce rezultatele dorite. Asta înseamnă că aveți o mare problemă. O persoană care vorbește doar despre gândirea pozitivă nu vă oferă niciun beneficiu suplimentar față de situația în care ați avea în anturajul dumneavoastră pe cineva cu gândire negativă. Cel puțin, pesimistul identifică problemele de rezolvat.

Dacă persoana pozitivă schimbă cu adevărat viețile celorlalți și își împlinește visurile personale, *atunci* înseamnă că ați găsit un om pe care merită să-l includeți în echipa dumneavoastră de inspirație sau de sprijin.

Ce alți oameni v-ați mai putea dori să aveți în preajmă ? Pe cineva cu percepții extrasenzoriale, care vede problemele înainte de a se manifesta, are soluții pentru ele și este gata să le pună în practică atunci când este cazul și să meargă mai departe. Tipul acesta uman reprezintă una dintre persoanele cele mai valoroase pe care o puteți coopta în echipă, iar dezvoltarea calităților respective vă va ajuta și pe dumneavoastră să progresați frumos.

În fine, puteți alege o persoană realistă. Viața nu este un joc de loterie. Dumnezeu nu este o mașinărie automată. Aproape toate lucrurile pe care le realizați până la urmă în viață vi se datorează dumneavoastră.

Sigur, puteți primi o moștenire. (Apropo, eu n-am moștenit niciodată nimic.) Puteți crește într-o familie cu venit mediu sau mare. (Familia mea se situa pe treapta inferioară a veniturilor.) Puteți căpăta o slujbă minunată într-o companie importantă deoarece *mami* sau *tati* cunoșteau persoana potrivită, dar cu timpul veți ajunge acolo unde vă doriți datorită propriilor aptitudini, a muncii și a pasiunii proprii.

Nu puteți opri cu o rugăciune prăbușirea clădirii World Trade Center, nici nu puteți reda sănătatea unui muribund oricât v-ați ruga, în schimb puteți determina producerea unor evenimente minunate în propria viață și în viețile celor din preajmă. Nu creați în totalitate realitatea în care trăiți, dar modelați absolut tot ce vedeți înaintea ochilor. Dumneavoastră v-ați creat copiii (deși majoritatea trăsăturilor bune sau rele le-au luat de la copiii vecinilor). Cei mai mulți oameni își creează ei înșiși conturile din bancă, iar cei care au avut greutăți mari în viață se pot afla și ei pe punctul de a-și crea un nou cont în bancă.

Realitatea lumii a existat mai întâi sub forma unui gând. Buddha a spus lucrul acesta, nu eu. Eu îl folosesc ca pe un adevăr universal sau ca pe o lege a vieții. Ca și Edison sau Ford, când mă gândesc la un lucru, acționez pentru a-l pune în practică și caut să-mi creez convingerea că am abilitatea de a reuși cu regularitate în privința respectivă, acționând pentru a-mi transforma gândurile în realitate oricât de des este necesar.

Nu zăboviți în anturajul visătorilor. Stați mai mult pe lângă făptuitori. Credeți în Dumnezeu ? Să spunem că da. La început Dumnezeu a visat să facă cerul și pământul, dar a fost foarte ocupat și nu a reușit niciodată

să ducă lucrurile la bun sfârșit… Ați vrea să vă aflați prin preajma unui asemenea personaj ? Cred că ați alege mai degrabă altul: La început Dumnezeu a creat cerul și pământul… și a văzut că erau bune.

Eu îl prefer pe cel de-al doilea. Nu vreau să spun prin asta că Dumnezeu există. Este o decizie care vă aparține. Dar știu că doriți să vă aflați în prezența oamenilor care *fac*. Iar cei care *fac, au*. Ei sunt „cauza" lucrurilor pe care le au și tot ei vă vor ajuta să vă modelați destinul personal.

Aveți grijă să alegeți bine. În asta rezidă *toată* diferența.

Kevin Hogan este autorul mai multor bestselleruri, printre care *The Psychology of Persuasion* („Psihologia persuasiunii").



Orice lucru are anotimpul său

Alan R. Bechtold

În adolescența mea, în anii 1960, îmi plăcea la nebunie un cântec minunat al lui Pete Seeger, care spunea „Orice lucru are anotimpul său", înregistrat de grupul rock The Byrds.

Nu contenesc nici acum să mă mir de cât timp am avut nevoie pentru ca adevăratul sens al cântecului să-și găsească ecoul. Este un mesaj atât de important, încât mi-aș fi dorit să-l fi primit mai devreme. Din păcate, numai trecerea anilor l-a făcut să capete transparența cristalului.

Înainte de a-l înțelege, am fost o victimă a vieții, m-am lăsat târât dintr-o parte într-alta de circumstanțe și am fost silit să urmez o cale deschisă în fața mea de alții, oricât de întortocheată sau amenințătoare ar fi fost.

Când mi se întâmpla ceva rău – mi se strica mașina, îmi pierdeam slujba sau chiar când dădeam câte o petrecere nereușită – simțeam că era o urzeală a sorții și că nu puteam face mare lucru pentru a schimba ceva.

Acum, când am înțeles în sfârșit așa cum trebuie semnificația mesajului lui Seeger, mă simt eliberat. Mă bucur de orice lucru care mi se întâmplă – bun sau rău. Din toate experiențele vieții acumulez mereu cunoaștere și înțelepciune.

Acesta este mesajul frumoaselor versuri ale lui Seeger, mesaj care, deși nu este foarte subtil, rămâne prea des evaziv, înainte ca trăirea experiențelor de-a lungul multor ani să ne permită să-i descoperim adevăratul sens: acela că totul se întâmplă cu un motiv.

Există un plan, mult mai măreț decât îl poate percepe oricare dintre noi, și tot ce ne rezervă viața se potrivește acelui plan, este o părticică din imaginea de ansamblu care va rămâne pentru totdeauna în afara puterii noastre de înțelegere. Nimic nu se petrece întâmplător, iar toate evenimentele sunt într-un anume fel legate între ele pentru a alcătui un tablou cu mult mai amplu.

După ce am știut și am observat acest lucru, toate experiențele din viață – tragice sau extatice – au căpătat un înțeles cu totul nou. Viziunea aceasta vă poate schimba și dumneavoastră felul în care urmează să abordați provocările vieții.

Cunoscând adevăratul sens al versurilor respective, înțelegându-le mesajul, îmi încep acum fiecare zi cu bateriile încărcate și total pregătit pentru *orice* încercare, măruntă sau importantă, pentru că în adâncul inimii știu că până și cele mai monumentale piedici fac parte dintr-un scenariu, sunt un rând al unei povestiri care duce inevitabil la învățare, înțelepciune și progres.

Văzând lucrurile în acest fel, cele mai tragice evenimente nu mai reprezintă decât niște trepte care urcă spre înfăptuiri mai mărețe. Trebuie nu numai să rezistați probelor, ci să le și transformați într-un beneficiu personal, dacă vreți să vă dezvoltați și să puteți fi inclus în planul invizibil care se desfășoară în fața noastră, a tuturor.

Nu vă puteți împotrivi planului, dar îl puteți personaliza, învățând din propriile greșeli, transformând orice întâmplare a vieții, bună sau rea, într-o lecție folositoare.

Și, credeți-mă, aveți *nenumărate* lecții de învățat !

Deci, până la urmă, viața nu este o sumă de întâmplări pe care le trăim pur și simplu, vrând-nevrând. Experiențele personale dețin, într-un anumit fel, cheia pentru a înțelege mai bine care vă este locul în planul universal și a-l ocupa prin calitățile dezvoltate, utilizând planul pentru a vă îmbunătăți viața.

Nu sunteți la cheremul vieții. Depindeți de propria voință de a accepta – *în întregime* – ceea ce vă oferă ea și de a învăța tot ce vă stă în puteri.

Ați auzit de multe ori afirmația că nu ar putea exista binele fără rău. Dacă ar lipsi experiențele rele, nu le-ați mai putea aprecia pe cele bune.

Iar aici se află cheia cea mai importantă: felul în care acționați pentru a face față greutăților – modul în care le abordați și ceea ce învățați din ele – poate mări practic numărul, amploarea și durata întâmplărilor fericite.

Nu am pretenția că aș înțelege care este planul general. Nimeni nu are această capacitate. Va fi întotdeauna mai presus de cuprinderea noastră și așa și trebuie să fie. Cu toate acestea, *putem* înțelege piesele mai mărunte ale puzzle-ului cu care avem de-a face și ne putem strădui să potrivim aceste piese la locul lor, astfel încât să fim

și noi o parte din plan și să beneficiem de uriașele comori pe care viața le are de oferit celor care-și îndeplinesc rolul de a asambla piesele marelui puzzle.

Opunându-vă planului, neînțelegând lecțiile și bucuriile vieții, ajungeți o victimă a ei. Acceptând desfășurarea planului, învățând din cele mai dure experiențe pe care vi le prezintă viața și folosindu-le pentru dezvoltarea personală, vă găsiți locul cel mai potrivit, făgașul cel mai bun, iar viața va începe să lucreze pentru dumneavoastră așa cum nu v-ați fi imaginat niciodată că este posibil.

În 1984, când am început să public online, existau programe pe computer care îi permiteau utilizatorului să sune într-un sistem computerizat folosind o linie telefonică. Eram convins că acestea reprezentau moda viitorului și mi-am construit întreaga afacere pe baza lor.

S-a dovedit că nu aveam dreptate decât parțial. Comunicările online *erau* moda viitorului, dar nu mi-am dat seama că sistemul respectiv *nu* făcea parte din acel viitor predestinat. Nu era decât o treaptă înspre următoarea fază de dezvoltare pentru această industrie și pentru mine.

N-am reușit să sesizez acest lucru decât când am ajuns în pragul falimentului, din cauză că m-am opus trecerii pe World Wide Web. În fine, în 1996, cu o datorie personală de peste 40.000 $ și deținând o firmă care se scufunda vertiginos, am văzut în sfârșit lumina și mi-am învățat lecția.

Abia atunci am luat hotărârea să urmez cursul lucrurilor, în loc să înot contra curentului. Am încetat să mă opun schimbării și am găsit o modalitate prin care mi-am încadrat compania în acest curs schimbător.

Rezultatul: am dat lucrurilor o turnură absolut nouă, am adoptat Web-ul și mi-am aplicat cunoștințele de marketing și de publicitate online acestei noi faze a comunicațiilor online. În următorii cinci ani, ca urmare directă a acestei schimbări, am înregistrat o cifră de vânzări de peste 12 milioane de dolari.

Nimic din toate acestea nu s-ar fi putut întâmpla dacă n-aș fi trăit anterior experiențele cu primele sisteme de apelare prin computer. Practica deprinsă m-a condus către un partener care, mai târziu, când am făcut schimbarea și am intrat pe World Wide Web, mi-a dat posibilitatea să realizez toate acele vânzări. Nu l-aș fi întâlnit niciodată dacă n-aș fi făcut mai întâi alegerea greșită. Eroarea aceea m-a condus la un succes inimaginabil !

Dacă veți înțelege ceea ce eu am înțeles prea târziu, vă veți plasa în avangarda jocului vieții. Să nu vă temeți niciodată de eșec, deoarece chiar acesta deține cheia următorului dumneavoastră succes. Nu stați în expectativă din cauza fricii de a nu face vreo greșeală. Până și cele mai mari greșeli, atunci când sunt analizate, iar lecțiile aferente sunt învățate și corect aplicate, se transformă în punți către realizările care vă așteaptă de-a lungul drumului.

Nu uitați să vă analizați și succesele. Nu le considerați niciodată de la sine înțelese. Și eu avusesem multe succese la început, înainte de primul eșec.

Uneori, un succes al începătorului este doar o punere în scenă pentru un eșec din care trebuie să învățați pentru a reuși cu adevărat mai târziu. În orice succes există indiciile care vă pot ajuta să-l repetați și să vă dezvoltați pe baza lui, și tot aici se află soluții pentru depășirea nereușitelor care vor urma cu siguranță mai târziu.

Învățați acum lucrul acesta. Priviți viața așa cum este. Pricepeți faptul că puteți avea control numai asupra micuței dumneavoastră piese din jocul universal. Înțelegeți că, atunci când reușiți să potriviți piesa în planul general, asta va fi spre binele tuturor.

Atunci veți găsi pacea și satisfacția în orice are viața să vă ofere.

Alan Bechtold administrează serviciul de presă al BBC. Vizitați www.sysop.com.

În ultimă instanță, fiecare ÎNTREBARE are numai două răspunsuri: unul pozitiv și altul negativ. Alegerea rămâne la latitudinea dumneavoastră.

NERISSA ODEN, www.TheVideoQueen.com



Ce aș fi vrut să fi știut din tinerețe

Bob Scheinfeld

Pe când aveam 12 ani, bunicul meu a început să mă inițieze în cunoașterea faptului că există forțe vizibile și invizibile care determină ceea ce ni se întâmplă zi de zi și m-a învățat că adevărata putere rezidă în acele forțe invizibile.

Informațiile spectaculoase pe care mi le-a împărtășit m-au determinat să pornesc în căutarea mai multor cunoștințe și surse de inspirație, în direcții diferite: știința tradițională, învățăturile ezoterice, metafizica, gândirea New Age, fizica cuantică și altele.

Studiile și lucrările m-au condus către evidențierea a trei întrebări esențiale la care m-am simțit îndemnat să răspund:

1. Cine sunt eu ?
2. De ce mă aflu aici ?
3. Care este scopul meu ?

Nu am avut nicio dificultate să găsesc răspuns la prima întrebare. Din punctul meu de vedere, cu toții suntem ființe omenești a căror stare naturală întrunește puterea infinită, înțelepciunea și abundența. Ceea ce înseamnă că suntem cu toții de natură divină prin însăși esența noastră.

Nu am avut probleme nici cu răspunsul la a doua întrebare. Eu consider că noi toți căutăm să experimentăm această apetență umană pentru joacă și aventuri, așa cum mergem la cinema și în parcurile de distracții.

Nu mi-a fost greu să dau răspunsul nici la întrebarea a treia. Pentru mine, scopul nostru este pur și simplu explorarea și trăirea experiențelor pentru care am venim în acest loc.

Totuși, pe măsură ce am pătruns mai adânc în misterele vieții, mai ales după câteva experiențe șocante și după studiul unor descoperiri recente ale fizicii cuantice, mi-am dat seama că se impune o altă întrebare esențială:

Este reală experiența omenească și tot ce vedem în jurul nostru ?

Atunci când spun *reală*, mă refer la calitățile de materialitate și tangibilitate. Există vreo experiență independentă de noi ? Există vreo putere reală de sine stătătoare ? Teoretic, poate că n-ar fi necesare astfel de întrebări, însă răspunsurile au o valoare practică imensă pentru viață.

Concluzia la care am ajuns, sugestiile oferite de numeroasele învățăminte ezoterice și ceea ce confirmă cercetările recente din domeniul fizicii cuantice (dar pe care niciuna dintre ele nu le prezintă într-o modalitate practică) și ceea ce mi-aș fi dorit să știu când eram mai tânăr se referă la faptul că experiența omenească și întregul univers fizic în care evoluăm *nu* sunt reale.

Totul este o iluzie, o hologramă sau ceea ce eu numesc o experiență cinematografică prin imersie totală, creată de combinația dintre conștiință și o putere imensă, care o face să pară reală. Viața este un joc pe care îl jucăm la nivelul conștiinței și puterea noastră, în calitate de ființe infinite, este cea care ne alimentează existența.

Ce aș fi vrut să știu mai demult este faptul că, dacă poți înțelege cu adevărat lucrul acesta și poți determina producerea unor modificări importante în conștiința proprie, capeți acces la surse de putere inimaginabile pentru a reproiecta și remodela practic tot ceea ce trăiești în viață.

Este ca și cum ai avea un vis lucid, în mijlocul căruia te trezești și preiei controlul total asupra evenimentelor care se produc în vis. Mi-ar fi plăcut să mă fi trezit în timpul experienței mele umane cu mult mai devreme decât am făcut-o !

Bob Scheinfeld este autorul bestsellerurilor *The Invisible Path to Success* („Calea invizibilă către succes”) și *The 11th Element* („Al 11-lea element”). Timp de mai bine de 20 de ani el a ajutat oameni din peste 170 de țări să obțină rezultate extraordinare, mai repede, cu mai puțin efort și pe o cale mult mai distractivă. Pentru alte informații, vizitați: http://www.7powercentersoflife.com.



Marii filozofi nu au făcut decât să vă prezinte părerile lor

Tot ce v-au oferit marii filozofi și psihologi despre care ați citit sau ați auzit nu reprezintă decât opiniile lor. Ei au desenat o hartă a felului în care cred că funcționează lumea. Harta aceea este filozofia sau psihologia lor. Nu înseamnă că redă neapărat și adevărul. Ea transpune doar părerea lor.

Vă puteți elabora și dumneavoastră propria concepție asupra lumii. Puteți alege un sistem filozofic sau psihologic deja existent sau puteți elabora altul. Puțini sunt cei care știu că dispunem cu toții de posibilitatea de a face această alegere.

LEGĂTURILE CU CEILALȚI



Grija față de oameni





Cea mai valoroasă lecție de viață pe care o veți învăța vreodată

Chip Tarver

Iat-o. Memorați-o și folosiți-o, chiar dacă uitați orice altceva din ce ați învățat până acum:

Regula de aur – Tratează-i pe ceilalți așa cum ai vrea să fii tu tratat, sau așa cum vor ei să fie tratați.

Este un principiu fundamental și de o valoare inestimabilă. Fără nicio exagerare.

Nu există nicio altă premisă mai bună decât acest principiu călăuzitor, absolut esențial pentru modul în care viața merită să fie trăită. Când vă lăsați pe dumneavoastră la o parte și vă gândiți în primul rând la ceilalți, oamenii nu numai că-și vor aminti acest lucru, dar își vor dori și să vă stea cât mai mult prin preajmă.

De ce ?

Pentru a utiliza acest principiu trebuie să fiți un foarte bun ascultător. Prea mulți oameni sunt atât de interesați de ceea ce au ei de spus, încât nu pot să tacă suficient de mult timp pentru a-i asculta și pe alții.

Prea mulți oameni sunt atât de preocupați de propriile nevoi și dorințe, încât nu-și mai găsesc timp să se gândească și la ale altora. În fiecare zi vedem cum aceste chestiuni cu adevărat importante ne afectează relațiile de familie și profesionale.

Când începeți să vă diferențiați de ceilalți, ascultându-i cu atenție și solicitudine și ținând seama în primul rând de interesele lor, iar apoi încercați să creați o situație din care toate părțile să aibă numai de câștigat, puteți fi siguri că veți deveni un învingător.

Legea Reciprocității afirmă că, atunci când încercați să-i ajutați pe oameni să obțină ceea ce-și doresc, vor vrea și ei să vă întoarcă serviciul. Nu este o gândire egoistă, ci pur și simplu înțeleaptă. Puneți în mișcare o lege spirituală pe ca nimeni n-o mai poate opri.

Acesta este un principiu fundamental al vieții, care nu numai că le dăruiește tuturor celor din preajma dumneavoastră o adevărată stare de binecuvântare, ci se și transpune direct într-o serie de relații minunate și în conturi mai mari în bancă.

Deci nu uitați niciodată să dați mai întâi de la dumneavoastră și aveți grijă să utilizați în permanență cel mai important principiu al vieții – Regula de Aur. Funcționalitatea acestui sistem a fost dovedită în toate circumstanțele.



Relațiile sunt utile dezvoltării personale

Nu trebuie să vă așteptați ca relațiile pe termen lung să se desfășoare mereu sub cele mai bune auspicii. Pentru a putea crește în viață, veți fi puși să treceți prin multe hârtoape și să faceți față multor situații diferite, cu suișurile și coborâșurile lor. Dacă renunțați și vă retrageți, s-ar putea să pierdeți o lecție importantă (și să ajungeți să vă implicați într-o altă relație care să vă rezerve aceeași lecție, dar cu o înfățișare mai dramatică).

Ideea este să menţineţi relaţia respectivă şi să vă dezvoltaţi împreună, nu să vă despărţiţi şi să rămâneţi supăraţi. S-ar putea să vină un moment în care amândoi, cu calm şi respect unul faţă de celălalt, să luaţi decizia separării, dar nu este nici înţelept, nici sănătos să săriţi dintr-o maşină în mers. Rămâneţi pe locul dumneavoastră şi bucuraţi-vă de călătorie.

Practicaţi iertarea, toleranţa şi compasiunea. Nu este uşor, dar va fi întotdeauna în beneficiul creşterii personale.



Părinţii dumneavoastră v-au crescut cum au putut mai bine

Nu mi-a plăcut niciodată cum s-a purtat tata cu mine în copilărie. Fusese sergent de infanterie în marina militară şi boxer profesionist, iar pe mine mă trata ca pe un recrut din al Doilea Război Mondial. Am crescut temându-mă de bătaie şi fiind forţat să respect o disciplină care mă nemulţumea profund şi mă teroriza.

Am avut un şoc şi o revelaţie când un prieten din colegiu mi-a spus: „Tatăl tău ar fi putut să te îndese într-un tomberon de gunoi când erai bebeluş. N-a făcut-o. Te-a crescut cum a ştiut el mai bine."

Atunci mi-am dat seama că părinţii merg şi ei pe bâjbâite. Niciunul nu a urmat o şcoală a părinţilor. Destul de puţini citesc cărţi pe această temă. Cei mai mulţi îşi cresc copiii fie în condiţiile în care au fost crescuţi ei înşişi, fie exact invers. Procedând în acest fel, niciunul dintre ei nu are intenţii rele. Toţi încearcă să rezolve problemele cât mai eficient.

Părinții dumneavoastră s-au purtat cum au putut mai bine, bazându-se pe convingerile lor, pe educația primită și pe cum au considerat ei că era mai bine să procedeze.

Iertați-i. Înțelegeți-i. Iubiți-i. În acest moment ei nu-și doresc de la dumneavoastră decât să vă dați seama că au făcut tot ce au putut ei mai bine. Spuneți-le acest lucru. Nu țineți pentru dumneavoastră aceste gânduri, pe care își doresc mult să le audă.



Copiii dumneavoastră vor evolua în felul lor

Cum ați putea ști dacă odrasla dumneavoastră nu va ajunge cumva să fie următorul Dalai Lama ?

Nu puteți ști.

Copiii surorii mele sunt gemeni. Au fost crescuți în același mediu, de către aceiași părinți, au avut aceiași profesori și au învățat la aceleași școli, iar prietenele lor erau surori.

Totuși, între personalitățile și obiectivele lor există diferențe esențiale.

Sprijiniți-vă copiii cu iubire și lăsați-i să evolueze așa cum își aleg ei.

Și nu uitați să-i dați fiecăruia câte un exemplar din această carte.



Puteți realiza orice dacă aveți un ajutor

Veți descoperi că puteți obține mai ușor rezultatele dorite dacă primiți o mână de ajutor.

Nu mă refer la sprijinul financiar, deși ați putea considera că nici acesta nu este de lepădat. Vorbesc mai ales despre suportul emoțional.

Indiferent că vreți să slăbiți, să vă lăsați de fumat, să vă măriți veniturile, să construiți o afacere, să întemeiați o familie sau aproape orice altceva, dacă ați avea o echipă care să vă sprijine, totul ar decurge mult mai ușor.

Cei mai mulți oameni vor să realizeze ceva pe cont propriu. În ultimă instanță, orice realizare se va datora propriilor eforturi, dar dacă veți fi încurajați de cineva vă va fi mult mai ușor să faceți tot ce este necesar pentru a obține succesul. Aceasta este diferența între a alerga la maraton de unul singur sau a fi în mijlocul unei mulțimi care să vă anime.

Mecanismul acesta funcționează și în sens invers.

Ajutându-i pe alții, oferindu-le încurajări, veți avea și dumneavoastră de câștigat. Reușitele lor vă vor aduce satisfacții, iar energia personală va spori pe măsură ce veți dărui din ea și altora.

Pe scurt, găsiți-vă dispoziția necesară pentru a cere sprijinul altora și pentru a-l oferi pe cel personal pentru a vă putea împlini visurile.



Ascultarea

John Milton Fogg

Stă scris că la început a fost cuvântul. Problema este că nimeni nu-l asculta. Pe lângă țelul universal al vieții pe care cred că-l împărtășesc toți oamenii, acela de a iubi și a fi iubiți, *ascultarea* reprezintă lecția de viață pe care mi-aș fi dorit s-o fi învățat cât mai demult posibil.

„Ascultă”, spunea Carol McCall, mentorul meu (și acesta era și titlul cărții ei), „o lume întreagă așteaptă să se facă auzită.” Nu aveți nevoie decât să citiți o revistă, un ziar, un blog sau să deschideți televizorul pentru a afla cum oamenii, comunitățile, corporațiile, țările nu practică ascultarea – și care este tragicul preț pe care îl plătesc pentru că nu fac asta.

Chiar dacă învățăm 85% din ceea ce știm ascultând, cercetătorii au descoperit că în trei sferturi din timp suntem distrați, preocupați sau neatenți. Sau *auzim* ceea ce spun oamenii, dar nu *ascultăm*. Nu suntem atenți așa cum trebuie. Dovada ne-o aduc alte cercetări, care susțin că ne amintim doar 20% din ceea ce auzim. De ce ? Din cauză că, deși putem asculta între 125 și 250 de cuvinte pe minut, gândim între 1.000 și 3.000 de cuvinte pe minut, iar în timp ce alții vorbesc, noi gândim, gândim și iar gândim... Iată ce scria William Stringfellow în săptămânalul quakerilor *Friend's Journal* („Jurnalul prietenului”):

> *Ascultarea este o calitate rară a oamenilor. Nu puteți asculta cuvintele altuia dacă sunteți preocupat de felul în care arătați, dacă vreți să-l impresionați*

pe celălalt sau încercați să vă gândiți la ce veți spune când celălalt va înceta să vorbească ori vă gândiți dacă ce vi se spune este adevărat, important sau plăcut. Și chestiunile acestea își au sensul lor, dar numai după ce ascultați cuvintele așa cum au fost ele rostite. Ascultarea este un act primordial de iubire, în care o persoană se dăruiește cuvântului alteia, făcându-se accesibilă și vulnerabilă în fața acelui cuvânt.

Cunoștințele elementare ne spun că două lucruri nu pot ocupa același loc în același timp. La fel se întâmplă și cu *ascultarea*. Nu puteți gândi și asculta; ori scrie și asculta; ori aproba, dezaproba, argumenta, interpreta, ghici, repeta, planifica, aplana sau chiar asculta și *asculta*. Ascultarea pretinde concentrarea atenției depline asupra celeilalte persoane. Ascultarea adevărată îi cinstește pe oameni. Ascultarea autentică poate aduce vindecarea.

Partea care îmi place cel mai mult din citatul de mai sus este: „Ascultarea este un act primordial de iubire...” Este atât de specială și de importantă pentru mine din cauză că mă aduce acolo de unde am început. Dacă, așa cum am spus și cum mai și cred, toți oamenii împărtășesc același țel în viață, să învețe să iubească și să fie iubiți, atunci *ascultarea* îmi dă un instrument simplu – deși nu ușor de controlat – și cu adevărat elegant de a-mi împlini țelul vieții.

Totuși, numărul celor care au beneficiat de experiența unei educații formale pentru ascultare este mai mic de doi oameni dintr-o sută. Mi-aș fi dorit să învăț să ascult cu mut mai mult timp în urmă.

John Milton Fogg, autor, *The Greater Networker in the World* („Cel mai mare specialist în Network Marketing”).



Propagarea în lanț a influenței fiecăruia

Puțini oameni reflectează asupra faptului că felul în care se poartă cu ceilalți îi influențează pe toți oamenii, printr-un efect de propagare în lanț.

O să încerc să mă fac mai ușor înțeles: când îi zâmbiți cuiva pe stradă, persoana aceea se poate simți atât de bine, încât să-i zâmbească și ea următoarei persoane pe care o vede, care la rândul ei îi zâmbește altei persoane și așa mai departe. Acest unic gest de bunăvoință poate ridica starea de spirit a multor oameni.

Prin același mecanism, atunci când vă supărați sau vă uitați urât la cineva, persoana care primește doza respectivă de negativitate o transferă următoarei persoane pe care o vede, care o dă mai departe etc. Până la urmă ia naștere un virus mental.

Țineți virusul sub control.

Trimiteți semnale pozitive pentru a influența conexiunea interumană la nivel mondial.

Totul începe de la dumneavoastră.



Oamenilor le plac persoanele drăguțe

Am întâlnit în viața mea câteva celebrități. Când le povestesc despre ele participanților la seminarele mele, întotdeauna îmi pun întrebarea: „Sunt oameni drăguți ?”

Tuturor ne plac oamenii drăguți – adică plăcuți, zâmbitori, apropiați, prietenoși.

Este un indiciu despre felul în care ar trebui să vă comportați în viață.

Fiți oameni drăguți.



Oamenii vor să fie iubiți

Când tata construia o casă pentru familia lui, electricianul pe care l-a angajat i-a devenit cel mai bun prieten. Mâncau împreună, făceau vin împreună, îl beau împreună, râdeau și-și povesteau o mulțime de întâmplări. Tata asculta tot ce-i spunea noul lui prieten, pentru că voia să se simtă iubit. Bineînțeles, își dorea și o casă trainică, dar voia să-l angajeze numai pe acel electrician în care avea încredere, iar acesta era, evident, cel care îi arătase cea mai mare iubire. Niciunul dintre ei n-ar fi spus vreodată că ținea la celălalt, dar în adâncul sufletului tânjeau amândoi, ca fiecare dintre noi, după iubire. Ajutați-i pe oameni să se simtă iubiți și veți fi răsplătiți cu aur.



Alegerea unui model în viață scoate la iveală tot ce are un om mai bun în el

Majoritatea oamenilor îi imită pe cei din preajma lor: pe membrii familiei, prietenii, profesorii, pe unele persoane publice sau personaje din filme. Problema apare odată cu limitele a ceea ce respectivele modele scot la iveală în dumneavoastră. Dacă urmăriți cu adevărat să dați tot ce aveți mai bun, atunci intrați în competiție

cu cei mai buni. Asta *poate* însemna să luați exemplul celor din familie, al prietenilor sau al unor celebrități, sau să căutați în altă parte.

De exemplu, când am început să practic body building, am vrut și eu să iau exemplul celor mai buni. Deși puteam alege dintre mai multe persoane faimoase, l-am preferat pe Steve Reeves, primul interpret al lui Hercule pe marele ecran. Deși nu voi putea arăta niciodată ca Reeves, încercând să-mi modelez corpul după el am fost capabil să-mi transform grăsimea în mușchi.

Alții, căutând partea eroică din ei înșiși, l-au copiat pe Roy Rogers, cowboy-ul fericit cu voce frumoasă. În viață poți întâlni oameni care te dezamăgesc. Ideea este să găsiți pe cineva care posedă acele trăsături pe care și dumneavoastră vreți să le dezvoltați la propria persoană și după care vă puteți remodela. Nu cred că vă doriți să *deveniți* persoana pe care o imitați, ci să dezvoltați în ființa dumneavoastră acele caracteristici puternice ale ei.

Bineînțeles, dacă modelul dumneavoastră este Superman, aveți grijă să vă feriți de kriptonit.



Cum să puneți capăt unui conflict

Fiți primii care să spună: „Îmi pare rău”.

Imediat ce veți rosti aceste cuvinte, celălalt vă va privi pentru a vedea dacă sunteți sincer. Dacă sunteți, tensiunea se va disipa.



Cum să procedați cu inamicii

Cereți-le sfatul.

Puțini oameni rezistă atunci când li se cere un sfat.

În acest fel vă prezentați ca o persoană fără prejudecăți, iar inamicul va deveni și el mai deschis cu dumneavoastră.



Omul care s-a oferit să mă snopească în bătaie

Astăzi am primit o scrisoare lungă de la un tip care a pus la punct un nou sistem de autoapărare. Pretindea că poate bate pe oricine în mai puțin de trei minute.

Ar fi vrut ca eu să-i promovez metoda. A continuat spunându-mi că ar fi fericit să ne întâlnim și să-și dovedească spusele printr-o înfruntare directă.

Oare ce era în mintea lui ?

Avea de gând să mă bată.

Vorbesc serios.

„Dacă vă pot învinge în trei minute”, spunea în scrisoare, „atunci vă angajați să faceți promovarea metodei și a produselor mele. Batem palma ?”

După aceea mi-a dat informațiile pentru a lua legătura cu impresarul lui, în vederea fixării datei meciului.

Ar fi putut să iasă o transmisiune interesantă pe internet. Parcă și văd capul de afiș:

Bătrân de 51 de ani, cu antecedente de obezitate, expert în marketing pe internet, îl întâlnește pe Supermanul de 30 de ani, expert în arte marțiale, într-un meci decisiv. Înregistrați-vă acum.

Mă întreb cine ar fi câștigat...

Pierdeam și dacă mergeam înarmat.

Dumneavoastră ce-ați fi făcut în locul meu ?

Cum i-ați fi răspuns la ofertă ?

Probabil ați fi aruncat-o la gunoi, dacă nu cumva sunteți vreun luptător care se bucură întotdeauna de o confruntare.

Deseori mă întreb ce e în mintea unora. Tipul respectiv chiar credea că o să mă bat cu el ? Și după aceea, dacă pierdeam, că o să-i zâmbesc bucuros și o să încep să fac marketing pentru el ?

Nu am pretenția că aș fi un luptător și nu caut ocazii de bătaie. Nu caut nici clienți noi. Mai ales din aceia care vor să-mi spargă nasul pentru a-mi dovedi că sunt mai buni ca mine.

Când încercați să ajungeți la cineva, rețineți că nimănui nu-i place să i se spună că îi este inferior altuia. Nu este deloc o metodă pentru a vă face prieteni și a-i influența pe oameni. De fapt, nu este o metodă potrivită aproape în nicio împrejurare.

Cred că lecția care se desprinde de aici este aceea că avem cu toții orgoliul nostru. Cea mai bună cale pentru a vă apropia de cineva este să vă plasați orgoliul personal mai prejos de al celuilalt.

Cu alte cuvinte, găsiți-vă disponibilitatea de a vă diminua statutul personal. Nu vă împăunați. Mai bine arătați-vă slăbiciunile și solicitați sprijin.

Luptătorul acela cu mult tupeu ar fi procedat mult mai bine dacă mi-ar fi propus să mă învețe metoda lui cea nouă, în loc să se ofere să mă facă de râs cu ea.

Luați aminte.



Toată lumea are probleme

S-ar putea să aveți uneori impresia că sunteți singura persoană cu necazuri bănești, probleme de sănătate sau de cuplu – sau de oricare alt gen.

Adevărul este că orice om are propriile lui greutăți. Știind aceasta, puteți fi mai înțelegător față de ceilalți. Cel care vă taie brusc calea pe autostradă s-ar putea să-și fi pierdut slujba, ori copilul lui să fi făcut ceva rău, ori să fie pur și simplu bolnav.

Așa cum aveți și dumneavoastră zile proaste sau întâmplări neplăcute cărora trebuie să le faceți față pentru a evolua în plan personal, așa au și ceilalți.

Așa cum vă doriți ca ei să vă înțeleagă pe dumneavoastră, trebuie să-i înțelegeți și dumneavoastră pe ei.

Înțelegerea reciprocă poate aduce pacea în lume.



De ce ne ratăm viața ?

Bill Harris

Am căzut de 101 ori la examenele vieții înainte de a-mi da seama care era cauza. Domeniul în care am înregistrat cele mai mari eșecuri a fost cel al relațiilor amoroase.

Sunt copia leită a tatălui meu, de la care am moștenit multe comportamente. Mama, care până la urmă a ajuns să-l deteste și să se despartă de el când eu aveam trei ani, mi-a spus în toată perioada adolescenței mele că sunt exact ca tata și că nicio femeie n-o să mă suporte.

Deoarece convingerile atât de adânc înrădăcinate tind să se manifeste în realitate (lucru pe care nu-l știam la vremea respectivă), eram atras mereu de femei care păreau să fie structurate în așa fel încât să-mi dovedească tot timpul adevărul spuselor mamei. Drama se desfășura în două variante: fie atrăgeam o femeie care, din cauza propriilor probleme, nu putea îngriji un bărbat, îi era foarte greu să fie apropiată sau acumulase multă supărare la adresa bărbaților, fie, dacă se întâmpla cumva să atrag pe cineva care avea o viață emoțională normală, găseam eu o cale prin care s-o alung cu problemele mele emoționale.

Ca adult, am tot repetat același scenariu de cel puțin douăzeci de ori. Am întâlnit mereu același tip de femei – chiar dacă nu semănau la înfățișare – și m-am îndrăgostit de ele. Cu mici variații, povestea avea mereu aceeași intrigă și același sfârșit tragic.

În fine, într-o încercare de a scăpa de aceste probleme emoționale și de multe altele, am învățat să meditez. Mai târziu am început să fac asta utilizând extrem de puternica tehnică audio Holosync pe care acum o ofer prin intermediul companiei mele, Institutul de Cercetări Centerpointe. Meditând în fiecare zi timp de mai mulți ani, am ajuns la o conștientizare mai profundă a comportamentului meu și a modelului prin care cream aceste adevărate dezastre relaționale.

Am început să văd întregul proces cu încetinitorul – prima atracție înfiripată, gesturile de curtare, apariția comportamentului emoțional nepotrivit – mereu diferit, dar întotdeauna sincronizat – între mine și partenerele mele și despărțirea finală, caustică și nefericită. Cu timpul, devenind din ce în ce mai capabil să mă detașez de ceea ce se întâmpla și să urmăresc faptele conștientizându-le diferit, s-au petrecut două lucruri. Mai întâi, mi-a fost din ce în ce mai dificil să-mi găsesc, ca în trecut, același entuziasm fără margini pentru succesiunea evenimentelor. Stând oarecum deoparte și urmărind totul dintr-o perspectivă mai lucidă, știind dinainte cum vor evolua lucrurile, îmi venea din ce în ce mai greu să continuu.

În al doilea rând, am înțeles că sentimentul acela de atracție puternică, despre care crezusem întotdeauna că însemna „Iată o persoană potrivită pentru o relație romantică” nu însemna deloc așa ceva, ci dimpotrivă: „Iată pe cineva care te va ajuta să dovedești că mama ta avea dreptate – nu există nicio femeie care să te poată suporta.”

Din această perspectivă nouă, totul devenea o experiență mistuitoare. Prin urmare, m-am trezit că nu mai reacționam în același fel la acest sentiment de atracție. Puteam în schimb să-mi urmăresc trăirile și, știind încotro mă vor duce și ce urma să se întâmple, eram capabil să mă detașez de ele.

În scurt timp, capacitatea pe care o căpătasem de a-mi urmări sentimentele în loc de a acționa pe baza lor m-a determinat să atrag un tip cu totul diferit de femeie, una caldă, iubitoare și plină de grijă, care nu apăruse în viața mea pentru a juca același scenariu. Astăzi am o

căsnicie fericită cu o femeie minunată, care mă iubește din tot sufletul.

Din toate acestea am învățat mai multe lecții, pe care aș fi vrut să le fi înțeles cu vreo 30 de ani mai devreme. În primul rând, ceea ce credem determină într-adevăr circumstanțele și realitățile pe care le creăm în viață. Nu era adevărat că nicio femeie nu s-ar fi putut înțelege vreodată cu mine, dar din cauză că eu credeam cu tărie acest lucru, cream de fiecare dată această realitate. Am fost capabil să utilizez înțelepciunea dobândită pentru a face curățenie în multe domenii ale vieții în care lucrurile nu mergeau deloc așa cum aș fi vrut.

În al doilea rând, am învățat că, atunci când îți poți conștientiza o convingere și poți urmări procesul creator pe care aceasta îl pune în mișcare, de la primul impuls și până la rezultatul final, convingerea respectivă se dizolvă – dacă nu-ți mai este de folos. Puteți continua să creați aceleași consecințe negative zeci de ani dacă o faceți inconștient, dar, odată cu conștientizarea lor, ceea ce nu vă mai servește dispare ca prin magie.

În al treilea rând, am învățat că oamenii au o capacitate mai mare de control asupra lucrurilor pe care le creează în viață decât își închipuie la început. Mulți ani am continuat să atrag în viața mea relații dureroase, simțindu-mă o victimă a împrejurărilor, a oamenilor răi sau a altor evenimente exterioare. Când am aflat, în sfârșit, că ceea ce mi se întâmpla mi se datora de fapt mie (cu toate că neintenționat) și că era rezultatul inevitabil a ceea ce se petrecea în mintea mea, am descoperit că dispuneam de toată puterea și de tot controlul de care aveam nevoie pentru a-mi transforma viața așa cum doream. Cum spunea marele Napoleon Hill, autorul

cărții *Think and Grow Rich* („De la idee la bani”), „Singurul lucru asupra căruia orice persoană are un control total și absolut este felul în care își concentrează gândirea.”

Din fericire, această abilitate aparent măruntă este cheia tuturor celorlalte lucruri și sunt profund recunoscător pentru faptul că în cele din urmă am aflat-o și eu.

Bill Harris este director al www.centerpointe.com.

REMEDIEREA



Grija față de sine





Universul răspunde întotdeauna prin „Da”

Universul (sau energia a tot ce există pe lume) va răspunde întotdeauna gândurilor dumneavoastră prin „da”. Dacă aveți gânduri negative, universul va spune: „Bine, sunt de acord cu tine” și vă va aduce rezultate negative.

Dacă aveți gânduri pozitive, universul va spune „Bine, sunt de acord cu tine” și vă va aduce rezultate pozitive.

În ambele situații, universul răspunde prin „da”.



După ce învățați o lecție, nu mai aveți nevoie să exersați

După ce ați învățat lecția trăind o anumită experiență, nu mai aveți nevoie s-o repetați.

Până când nu învățați însă lecția, veți continua să creați în mod repetat același tip de experiență, din ce în ce mai dureroasă.

Ați remarcat probabil faptul că oamenii par să aibă mereu cam aceleași probleme. Cineva se căsătorește de șapte ori. Altcineva trece mereu prin mari dificultăți financiare. La altul poate apărea mereu aceeași problemă de sănătate.

Niciuna din toate aceste situații nu este predestinată sau bătută în cuie. Învățați lecția pe care v-o oferă experiența respectivă și aceasta nu va mai reveni.

Fiți atenți la lecțiile care vi se dau.



Oferiți ceea ce vreți să primiți

Mulți vor încerca să vă convingă să nu luați în seamă acest principiu, dar adevărul acesta este – cu cât veți dărui mai mult din ceea ce vreți să primiți, cu atât veți primi la rândul dumneavoastră mai mult.

Dacă doriți să aveți bani, dăruiți bani.

Dacă vreți să fiți iubiți, oferiți iubire.

Secretul este să dați fără să așteptați ceva în schimb dintr-o anumită direcție. Lăsați să fie o surpriză felul în care veți primi.

Oferiți cu inima bucuroasă și plină de speranță, dar în același timp cu mintea deschisă.



Obțineți rezultatele pe care este firesc să le obțineți

Poate vă este greu să acceptați acest adevăr, dar rezultatele pe care le obțineți sunt acelea care vi se cuvin.

Cu alte cuvinte, orice întreprindeți chiar acum vă aduce rezultatele pe care le obțineți în momentul de față.

Dacă sunteți supraponderali, ați făcut dumneavoastră ceva pentru a ajunge așa. Dacă, doamne ferește, ați fi abandonați într-un deșert sau într-un lagăr de prizonieri, probabil ați slăbi.

Dacă sunteți singuri, este posibil ca într-un anume fel să-i țineți pe ceilalți în șah. Alăturați-vă site-urilor de chat pe internet sau participați la suficiente întruniri sau petreceri și veți întâlni mereu alți oameni.

Dacă sunteți lefteri, probabil cheltuiți mai mulți bani decât ar fi cazul sau nu întreprindeți lucrurile necesare pentru a câștiga bani.

Este suficient să priviți viața cu obiectivitate pentru a vedea că rezultatele la care ați ajuns sunt exact cele la care v-ați fi putut aștepta.

Schimbați-vă modul de viață și veți obține alte rezultate.

Este destul de simplu.



Și asta va trece

Oricare ar fi experiența prin care treceți în prezent, bună sau rea, dureroasă sau plăcută, ea va trece.

Mi-a plăcut filmul *Eternal Sunshine of the Spotless Mind* („Eterna strălucire a minții neprihănite“) pentru că sugerează (cel puțin din punctul meu de vedere) că oamenii fug întotdeauna de momentul prezent. În loc să se bucure de el – oricum ar fi – , fac tot ce pot pentru a evada în trecut sau în viitor.

Când vă veți da seama că totul trece, poate vă va fi mai ușor să apreciați clipa de față.

Dacă trăiți un moment plăcut, zăboviți asupra lui, pentru că va trece repede.

Dacă vă confruntați cu o neplăcere, relaxați-vă, căci va trece și aceasta curând.



Nu vă temeți

Una dintre afirmațiile des întâlnite în operele majorității filozofilor și în cele mai multe religii ale lumii este aceea că nu are de ce să ne fie frică de viață. Veți descoperi uneori că frica vă face să încremeniți în fața unei încercări. Poate vreți să-i cereți cuiva o întâlnire, sau poate vreți să solicitați o mărire de salariu ori un împrumut, dar de multe ori vă împiedică frica.

Marele secret este că nu aveți să vă temeți de nimic.

Ceea ce face ca acest lucru să fie greu de acceptat sunt scenariile înfricoșătoare pe care le urzește mintea.

Nu vă fie frică.

Faceți ceea ce doriți și depășiți-vă frica.

De cealaltă parte se află libertatea.



Sursa fricii ar putea conține ceea ce căutați

S-ar putea să descoperiți că ceea ce vă doriți se ascunde tocmai în lucrul de care vă este frică.

Ani la rând mi-a fost teamă să expun în fața lumii latura mea spirituală. Eram autorul a numeroase cărți elaborate pentru unele companii conservatoare, ca American Marketing Association, American Management Association și Nightingale-Conant. Nu voiam să se știe că aveam și o latură sensibilă, afectuoasă. Mi-era teamă că lumea m-ar fi putut judeca greșit.

Când mi-au apărut în sfârșit și alte cărți, ca *Factorul de atracție*, în bună parte grație prietenilor care m-au îndemnat să împărtășesc publicului larg aceste cunoștințe, reacția a fost copleșitoare. Cartea a devenit un bestseller pe Amazon și la Barnes & Noble. Niciuna dintre celelalte cărți ale mele nu avusese un asemenea succes.

Este posibil să descoperiți că ceea ce vă temeți să împărtășiți lumii poate fi un lucru de care lumea este însetată. Când vă depășiți teama, recompensa ar putea consta tocmai în ceea ce vă doriți.



Acceptați să amânați satisfacția imediată pentru a obține rezultate uluitoare

Mulți oameni cedează ușor capriciilor și poftelor personale, fără să se gândească prea mult la ziua de mâine.

Observațiile însă vă învață că veți fi mai puternici, mai fericiți și veți obține rezultate mai importante dacă amânați satisfacția imediată în favoarea unei recompense mai mari, pe termen mai lung.

De exemplu, cea mai bună metodă pentru a slăbi este să ignorați pofta pentru alimente nesănătoase și să vă concentrați în schimb asupra rezultatului final: un corp suplu și o viață mai lungă.

Mie mi-a fost ușor să nu dau atenție deserturilor și altor tentații culinare, înțelegând că prin consumarea lor mi-aș satisface o plăcere momentană, care dura doar un minut, iar după aceea voi regreta mai multe săptămâni, ba chiar luni sau ani de zile.

În schimb, dacă ignor impulsul și mă concentrez asupra câștigului pe termen lung, iau decizia mult mai ușor.



Lecția pentru îndepărtarea nenumăratelor piedici ale vieții

Ann Taylor

Dacă mi s-ar oferi posibilitatea să dau timpul înapoi și să-mi restructurez viața printr-o singură schimbare sau cu ajutorul unei singure lecții, aceasta ar fi să acord încredere intuiției, sentimentelor lăuntrice sau celui de-al șaselea simț. Există mai multe denumiri pentru această parte din ființa mea care se interesează în cea mai înaltă măsură de binele meu și îmi oferă instrucțiuni și îndrumare în multe forme. Aș fi avut cu totul altă viață dacă aș fi știut că o senzație de neplăcere semnalează faptul că trebuie să fac mai multe investigații înainte de a întreprinde o acțiune. Am urmat de mult prea multe ori orbește căile pe care ceilalți le considerau corecte. Era vorba despre persoane cu autoritate, ca părinții sau profesorii, care aveau motive perfect logice și informații pentru a susține necesitatea unui anumit comportament în diverse ocazii. Uneori aveau dreptate, alteori sfaturile lor erau foarte departe de adevăr. La fel ca mulți alții, și eu am renunțat la puterea mea în fața autorității altora, în loc să-mi verific propria instanță sau intuiție interioară ori, cum îmi place mie să-i spun, Dumnezeul lăuntric.

Am fost crescută într-o familie de condiție medie, care prețuia educația teoretică oficială și avea așteptări

foarte înalte, așadar a trebuit să înghit undița cu cârlig cu tot. Sora mea a devenit farmacistă, iar fratele meu avocat, tata plătind cea mai mare parte a cheltuielilor de studii. Nu mă înțelegeam cu el, dar am încercat și eu să-mi dau toată silința. Am învățat serios timp de doi ani la colegiu, dar după aceea am întrerupt studiile, pentru că nu simțeam nicio tragere de inimă. Pe atunci nu mă hotărâsem asupra a ceea ce voiam să fac în viață, știam numai că nu doream să-mi continuu studiile. A existat chiar cineva care s-a oferit să-mi plătească o bună parte din taxe pentru a putea continua. Deși am fost recunoscătoare, nu mi-a influențat decizia de a mă retrage.

Am crezut întotdeauna că puteam avea succes în tot ce-mi doream să fac, atâta vreme cât ajungeam la rezultatele așteptate. S-a dovedit că am avut dreptate. La nouăsprezece ani am ales să urmez un curs seral organizat de banca de investiții Merrill Lynch, pentru că eram fascinată de piața titlurilor de valori. După aceea m-am îndrăgostit, m-am măritat și m-am mutat în Naples, Florida, unde am devenit redactor de documente comerciale pentru Departamentul de Transport. Nu mi-era deloc dragă munca pe care o făceam, ceea ce m-a determinat să încep consultarea anunțurilor publicitare. Fostul meu soț a găsit o ofertă de lucru pentru doi agenți de bursă. Se căutau oameni peste 40 de ani, cu experiență. Eram foarte înclinată să aplic pentru acest post, pe care mi-l doream foarte tare. Abia împlinisem 25 de ani și nu aveam experiență, însă puteam compensa lipsurile datorită dorinței puternice. Îmi amintesc interviul de parc-ar fi fost ieri. Mi s-a oferit postul cu un salariu la jumătate față de cât câștigam atunci, dar am fost încântată. Am găsit astfel o carieră care mă pasiona. Am trăit pentru

activitatea aceea, am mâncat-o pe pâine și am respirat-o prin toți porii. După cinci ani am devenit agent de bursă, într-o vreme când numai 2% dintre cei angajați în această meserie erau femei. Nu știam pe atunci nimic despre intuiție – acest dispozitiv la purtător care mă menținea pe calea cea bună într-o mulțime de împrejurări. Îmi amintesc una din numeroasele situații în care l-am sfătuit pe un client să cumpere niște acțiuni pentru că, după ce făcusem unele analize, aveam senzația că vor evolua foarte bine. După ce a obținut un profit bun, le-a vândut. Mai târziu, cu altă ocazie, a vrut să le cumpere din nou. De data aceasta nu mai aveam același sentiment prielnic și i-am spus că ar fi mai bine să aștepte. A decis totuși să le cumpere. Ei bine, probabil că ghiciți ce s-a întâmplat. Prețul acțiunilor a scăzut și n-a mai revenit niciodată la cel cu care le cumpărase.

De cât ori vi s-a întâmplat să spuneți: „Știam că o să se întâmple așa" ? De câte ori ați spus: „Știam că nu trebuie să fac asta" ? Dacă semănați cu mine, aveți o listă lungă de completat. Eu am avut nevoie de mulți ani și de acumularea unei experiențe bogate pentru a ajunge să cred, mai presus de orice altceva, în călăuzirea pe care o primeam de la Dumnezeu.

De curând am trecut printr-o situație din care am înțeles că există oameni care mint atât de bine și de convingător, încât ar putea trece și testul detectorului de minciuni. Nu glumesc. Sunt persoane pline de farmec. Cel pe care l-am întâlnit eu nu mi-a aprins niciunul dintre „becurile" obișnuite de avertizare. Singura cale – *singura* – care m-a lămurit că mințea a fost consultarea forului meu interior. Fiind copilul cel mai mare la părinți, fusesem un fel de erou al familiei și în același timp căpătasem hotărârea să fiu mai tare ca piatra când o mai încasam

câteodată. Atunci a fost cu siguranță una dintre acele situații. Dar cu ocazia aceea mi-am luat și „doctoratul" în încrederea față de ghidul meu interior, de care n-am să uit niciodată, cât voi trăi. Din experiența prin care am trecut am învățat cât de neprețuite sunt legătura mea cu Dumnezeu și îndrumarea pe care mi-o dă. Am citit o carte despre mincinoși patologici, *The Sociopath Next Door* („Sociopatul de lângă tine") de Martha Stout, care a studiat mai bine de 20 de ani genul acesta de oameni. În carte scria că nu poți scăpa să fii fraierit de acest soi de om decât în cazul în care îl cunoști de multă vreme. Mie mi se pare că aș pierde prea mult timp și energie. O metodă mult mai rapidă, pe care eu o folosesc mereu când fac cunoștință cu cineva, este să mă încred în ceea ce-mi spune Dumnezeu.

De multe ori, adresându-mă unui grup de ascultători, le spun că o stâncă este un adevărat munte pentru o furnică, dar pentru un om înalt de 1,80 m este doar o stâncă. Totul este perspectiva. Când ceri cuiva o opinie, primești punctul de vedere al aceluia. Orice om de succes are încredere în intuiția lui – cu atât mai mult cu cât succesul este mai mare. Există momente când ai făcut toate analizele și ai inventariat toate faptele. Te-ai consultat cu oameni despre care știi că își pot oferi sfaturi bune și în care ai încredere. Ai convingerea că ai făcut tot ce puteai pentru a ști ce trebuie să faci, cu toate acestea simți că nu este momentul sau acțiunea potrivită. Cred că toți cei care citesc aceste rânduri înțeleg exact la ce mă refer. Din experiența mea știu că este cel mai bine să nu acționez așa cum pare să fie bine, ci așa cum sunt călăuzită din interior, chiar dacă evidențele îmi arată că trebuie să procedez invers.

După mulți ani de încercări, am aflat în cele din urmă și ce înseamnă epuizarea. Știam că aveam nevoie să-mi

iau un răgaz în care să reflectez asupra sensului în care doream să-mi îndrept viața. Când am fost gata să revin în arena afacerilor, am meditat cu privire la ce era mai bine să fac. În timpul meditației mi s-a spus să merg să lucrez pentru camera de rugăciune a Unității Tăcute, o secție de rugăciuni a Bisericii Unității ce funcționează de mai bine de 100 de ani. Există trei schimburi, cu câte 25 de oameni în fiecare schimb, care se roagă împreună cu cei care sună la telefon. După ce am primit mesajul meditației, am întrebat: „Chiar vrei să fac lucrul ăsta ?" Am ieșit din meditație și m-am gândit că poate auzisem altă voce. Am intrat din nou în starea de meditație, am întrebat din nou și am primit același răspuns. Vocea spunea: „O să-ți placă mai mult decât orice altă slujbă pe care ai avut-o și n-o să dureze multă vreme." Am mai pus niște întrebări la care mi s-a răspuns, apoi ghidul meu s-a oprit. A spus: „Du-te și cere postul, iar după aceea o să primești și restul răspunsurilor." Ei bine, n-am făcut ce m-a învățat. Dar ghidul meu nu contenea cu îndemnurile, ceea ce se întâmpla foarte rar. Îmi spunea mereu: „Încă n-ai plecat la Unitatea Tăcută." Până la urmă am plecat și am fost acceptată. Am câștigat la început 7,10 $ pe oră, răspunzând la telefon și spunând: „Unitatea Tăcută, putem să ne rugăm cu tine ?" Îmi plăcea într-adevăr foarte mult ceea ce făceam. Parcă n-ar fi fost vorba despre o muncă. La opt luni după ce am început, Biserica Unității a anunțat înființarea unui post de funcționar pentru dezvoltare. Ghidul meu mi-a șoptit să candidez pentru post, ceea ce am și făcut. Când m-am prezentat la interviul final cu Chris Jackson, vicepreședintele, acesta mi-a spus: „Ann, s-a uitat cineva la CV-ul tău când ai aplicat pentru camera de rugăciuni ?" I-am răspuns: „Chris, ghidul meu mi-a spus să merg acolo, iar acum

tot ghidul meu m-a învățat să cer acest post." Ați ghicit. Am primit postul. Prin intermediul acestui post s-a dezvoltat și cariera mea actuală, pentru care am o adevărată chemare. Practica pe care am acumulat-o, de vindecare energetică și de instruire în domeniul afacerilor, a inclus oameni de pe întregul glob. Îmi face o plăcere deosebită să-mi folosesc acest dar extraordinar. Mă simt umilă față de măreția cu care Dumnezeu mi-a binecuvântat propria viață și, prin mine, viețile altora.

Puteți învăța să acordați încredere ghidului interior, exersând. Cea mai bună metodă pe care o cunosc eu este meditația. Majoritatea oamenilor nu o practică pentru că li se pare că nu pot să-și întrerupă sporovăiala minții. Eu am studiat acum 25 de ani meditația transcendentală. A fost o experiență fabuloasă. În prezent am în pregătire un CD care vă va permite să reduceți în mare măsură sau chiar să eliminați pălăvrăgeala minții și în același timp să vă relaxați corpul, în decurs de numai cinci minute. Când veți citi rândurile acestea, CD-ul va fi deja pe piață. Atunci când am mintea liniștită, sunt împăcată și nu mă atașez de rezultate, primesc îndrumarea cea mai clară de la ghidul meu. Va trebui să renunț la felul în care cred eu că ar trebui să decurgă această călăuzire. Cu ani în urmă, aveam impresia că eu eram cea care compunea răspunsurile și la fel mai simt și acum. Diferența este că, odată cu practica, am ajuns să am încredere în ele. Am învățat să formulez cât mai clar întrebarea. Atunci când este vorba despre ceva important pentru mine, o scriu și o revizuiesc, până când ea devine cu adevărat clară. N-aș renunța la această capacitate nici pentru tot capitalul lui Bill Gates. Ce m-aș face fără ea ? Aș fi ca o corabie fără cârmă.

Clienții mei au deseori multe probleme care le preocupă mintea, cum ar fi dorința ca viața să nu mai semene cu o luptă. Listele lor conțin de obicei între 20 și 25 de asemenea enunțuri. Ședințele cu clienții iau diferite forme. Eu le las să decurgă în voie și am încredere că ceea ce facem și ordinea în care abordăm lucrurile sunt mult mai bune, venind de la Dumnezeu, decât în orice altă variantă pe care aș putea-o găsi eu. De multe ori, în timp ce lucrez, câte un client mă întreabă: „Cum ai știut să vindeci asta ?” Sau: „Cum faci de nimerești cele mai importante probleme, una după alta ?”, ori „Acesta era următorul punct de pe lista mea”. Eu le spun: „Voi descoperiți odată cu mine toate lucrurile astea, în momentul în care cuvintele îmi ies din gură”. Am cea mai mare încredere în ghidul meu atunci când mă aflu în fața unor ascultători, pe care îi învăț și îi vindec sau când sunt față în față cu un client. Lucrurile decurg atât de firesc pentru mine pentru că am deja 10 ani de când le practic. În fiecare zi îmi dedic două ore pentru perfecționare și de multe ori acestea sunt orele preferate ale zilei.

Încrederea în călăuza mea este una dintre căile cele mai importante pe care le-am găsit pentru a elimina o mulțime de piedici în viață. Am aflat ceva ce m-a impresionat, și anume că bărbatul care a fondat faimosul magazin universal Lord & Taylor i-a pus acest nume deoarece pe el îl chema Taylor, iar călăuzitorul lui era Dumnezeu*. Se gândise la El în primul rând.

Ann Taylor, președinte, Inner Healing, Inc., www.innerhealing.com.

---

* *Lord* înseamnă Dumnezeu în limba engleză. (n.trad.)



Miracolele se întâmplă mereu – fără excepție

Tot timpul au loc miracole.

Oamenii le iau ca pe niște lucruri obișnuite.

Faptul că existați este un miracol.

Miracolele sunt ceea ce se întâmplă dincolo de înțelegerea imediată. Faptul că pot fi explicate nu le anulează calitatea de miracole.

Savanții pot explica de ce iarba este verde. Argumentele lor par perfect logice, dar ei nu fac decât să pună laolaltă niște cuvinte în așa fel încât să încerce să dea o rațiune lucrurilor pe care nu le înțeleg. Explicația nu ocultează miracolul.

Căutați miracolele vieții.



Confuzia este acea stare minunată de dinaintea limpezirii

Există unele momente în viață când deveniți confuzi.

Nu-i nimic.

Confuzia este starea minunată care se instalează chiar înainte ca totul să devină clar.



Cu cât este mai mare dezordinea in jur, cu atât mai mare este și dezordinea interioară

Un secret pe care lumea nu prea îl știe este următorul: cu cât în camera dumneavoastră sunt mai multe lucruri și mai înghesuite, cu atât mai dezordonată vă este gândirea.

Faceți curățenie în dulapuri, în garaj, în birou, în camere.

Energia este pusă în mișcare atunci când obstacolele sunt luate din calea ei.

Înghesuiala înseamnă blocaj.

Angajați pe cineva să vă facă curățenie dacă aveți nevoie. Există servicii speciale pentru așa ceva.



Fereastra nopții vă oferă șansa de a vă formula comanda

Puțini oameni știu că, atunci când alunecă în somn, se contopesc cu energia a tot ce există, sau cu ceea ce unii numesc Univers. Atunci aveți ocazia să vă rostiți o dorință sau o comandă, iar Universul va începe să o îndeplinească.

Deci, când vă culcați seara, puneți-vă o dorință.

Puteți să vă doriți orice, dar preferabil ar fi ca lucrul respectiv să vă aducă zâmbetul pe buze.

Doriți-vă ceva pentru dumneavoastră sau pentru altul.

Formulați-vă însă dorințele.

După aceea puteți adormi, zâmbind, având încredere, știind că ele se vor împlini.



Primiți cu bunăvoință duhurile

Am fost bântuit în viața mea de trei duhuri. Cel de-al treilea a apărut abia luna trecută. N-am știut niciodată de ce m-au ales pe mine, însă de obicei relația a evoluat înspre o scurtă perioadă de faimă și noroc. Poate nici de data aceasta nu va fi altfel.

Primul duh mi s-a înfățișat în 1989. Citeam faimoasa *Robert Collier Letter Book* („Cartea lui Robert Collier pentru scrisorile de vânzare") și am dat peste numele lui Bruce Barton. Sunt sigur că mii de oameni au citit aceeași carte, au văzut același nume, însă nu au trăit aceeași experiență ca mine.

Eu m-am înfiorat. Ceva s-a deșteptat înăuntrul meu. Am început o cercetare pe parcursul a doi ani de zile pentru a afla tot ce se putea despre acest geniu al publicității – acum uitat – și autor de bestselleruri.

Rezultatul s-a concretizat în cartea mea *The Seven Lost Secrets of Success* („Cele șapte secrete pierdute ale succesului"), care a ajuns la a zecea retipărire. Cineva a cumpărat 19.500 de exemplare ale cărții și le-a distribuit drept cadou tuturor salariaților companiei sale. Duhul lui Barton m-a condus la scrierea acestei cărți, care a influențat viețile multor oameni din întreaga lume și va continua să o facă și de acum încolo. Dar Bruce Barton a fost doar primul dintre cele trei duhuri.

Cel de-al doilea a fost P.T. Barnum. Faimosul proprietar de circ și animator mi s-a prezentat în timp ce-i citeam autobiografia, ceea ce m-a determinat să încerc să-i aflu secretele afacerii. Un an mai târziu am scris cartea *There's*

a Customer Born Every Minute („În fiecare minut se naște un client"). Tot el mi-a inspirat programul audio apărut sub egida Nightingale-Conant *The Power of Outrageous Marketing* („Puterea marketingului agresiv"), care este bestseller de acum cinci ani.

Al treilea duh mi-a apărut luna trecută. Mai bine de zece ani am fost un fan al lui Neville, un mistic care a scris mai multe cărți. L-am menționat și într-una dintre ultimele mele lucrări, *Factorul de atracție*. Am dat chiar titlul de „Nevillizare" unuia dintre pașii procesului descris, despre manifestarea sentimentelor, definind „nevillizarea" unui obiectiv personal drept senzația trăită când vă gândiți că l-ați atins deja. Se pare totuși că pentru Neville nu a fost suficient doar atât.

Cu câteva săptămâni în urmă am remarcat un articol publicat despre el într-o revistă importantă. Aceasta mi-a retrezit interesul față de misticul din Barbados. Am căutat și am găsit câteva dintre înregistrările lui audio, ale conferințelor pe care le-a susținut în anii 1950 și 1960. Am găsit pe cineva care avea toate înregistrările lui Neville. Le-am cumpărat pe toate cele 106. M-am simțit ca și cum Neville mi se adresa, în timp ce eu îl ascultam.

Apoi am găsit lecțiile predate de Neville în 1948. Acestea sunt materiale foarte rare. Tratează subiecte metafizice și felul în care se pot materializa dorințele inimii. Aur curat. Mi-a plăcut faptul că fusesem cumva condus către aceste lecții, dar când le-am și citit s-a întâmplat ceva ce m-a șocat.

Neville vorbea despre necesitatea de a lua un vapor pentru a se întoarce în țara lui. Numele vaporului era *Nerissa*. Auzeam a doua oară acest nume, pe care îl purta și iubita mea parteneră de viață, împreună cu care trăiesc

de șase ani. Mi s-a părut destul de ciudat. Totuși, evenimentele stranii nu au luat sfârșit aici.

În aceeași săptămână în care am găsit lecțiile sale rare, cineva a postat pe eBay cinci cărți scrise de Neville. Toate erau ediții princeps, într-o condiție perfectă, cu autograf. Apariția operelor lui Neville pe eBay era destul de stranie, dar cu atât mai ciudat era să apară cinci cărți semnate de el. Bineînțeles, le-am cumpărat pe toate. Aventura nu s-a încheiat nici acum.

După câteva zile, eBay mi-a semnalat faptul că un alt material al lui Neville tocmai fusese scos la licitație online. Am căutat și nu mi-a venit să cred. Era planul original al lecțiilor, al conferințelor sale din 1948 pe care le descoperisem deja, iar manualul avea autograful autorului.

La câteva zile după aceasta, pe eBay a apărut o altă carte de Neville, cu adevărat rară, din 1939, numită *At Your Command* („La porunca dumneavoastră"). Nu auzisem niciodată de ea până atunci. Aparent nu auziseră nici ceilalți fani ai lui Neville, care stătuseră liniștiți până în momentul acela, când licitația se încingea. Într-o singură zi, oamenii au ajuns să ofere 500 $ pentru această mică nestemată. Bineînțeles că nu aveam de gând să pierd ocazia. Am oferit 1.500 $ și am obținut-o pentru 515 $.

Vă întrebați poate dacă a meritat. Am utilizat-o pentru a atrage o mașină nouă: în Germania este chiar acum în fabricație pentru mine un BMW 645 Ci. Deci, dacă faptul că am avut în viață întâlniri cu duhuri nu pare suficient de straniu, atunci ce spuneți că am plătit 515 $ pentru o carte micuță care mi-a ascuțit puterea de a materializa ceea ce doresc, lucrul acesta însemnând în prezent o mașină sport de lux în valoare de 90.000 $?

Acum situația devine cu adevărat ciudată. Evenimentele îmi aminteau de experiențele avute cu Bruce Barton și P.T. Barnum. Nu știu cu siguranță dacă duhurile acestor mari oameni m-au contactat sau nu, dar trebuie să recunoașteți că sincronicitatea evenimentelor care m-au condus la scrierea cărților a fost neobișnuită. Nu-i de mirare că am fost un fan al lui Rod Serling*, pe care l-am întâlnit când eram adolescent. *Eu trăiesc în Zona crepusculară*.

Nu pot ști exact de ce mă contactează Neville. Poate vrea doar să-și scoată mesajul la lumină și să-l prezinte unui public nou (adică dumneavoastră). Între timp, o să mă facă atent în seara asta sau mâine. Știu că i-ar plăcea ca ideile lui să fie disponibile pentru toți, așa că am plasat unele dintre ele online la http://www.AttractANew-Car.com.

Aici se găsește însă o lecție și mai importantă. Bucuria vieții constă în căutarea bucuriei înseși. Vreau să spun că este mai puțin important dacă faptul de a acorda atenție acestor coincidențe a dus la scrierea unor cărți sau nu. Mai semnificativ este fiorul acțiunii întreprinse pe baza lor. Aventura stă în călătorie, nu în destinație. Destinația este pur și simplu o pauză înaintea următoarei călătorii.

Dumneavoastră acționați pe baza impulsurilor pe care le primiți, chiar dacă nu aveți nicio idee încotro vă vor conduce ? Dacă procedați în acest fel, înseamnă că aveți o viață pasionantă. Și s-ar putea să vă întâlniți chiar cu un duh sau două.

---

* Scenarist și regizorul serialului TV american din 2002, *Zona crepusculară*. (n.trad.)



Nu vă străduiți să atingeți perfecțiunea

Căutarea perfecțiunii vă va împiedica toată viața să obțineți rezultatele dorite. Este bine să înțelegeți chiar acum că *perfecțiunea* este un termen relativ. Ce vi se pare dumneavoastră perfect poate avea o serie de lipsuri din punctul de vedere al altcuiva. Ce li se pare altora perfect poate fi ridicol pentru dumneavoastră. Este mai degrabă o chestiune de opinie.

Realizați totul cât puteți de bine și apoi detașați-vă. Viitorul ne va judeca faptele și cel mai adesea ne va uita și ne va ierta pe toți.

Bucurați-vă de călătorie.

Este perfectă așa cum e.

Totul este bine.



Perfect așa cum este

John Burton

Am avut nevoie de mai multe zeci de ani pentru a înțelege că nimic nu este perfect în viață cu excepția a tot ce există. Am să vă explic. Mulți ani am suferit de ceea ce eu numesc logică dislexică, inversând tot timpul cauza cu efectul. Acum am ajuns să înțeleg că de fapt cauza nu există, dar o să lăsăm acest lucru pentru altă dată. Timp îndelungat am crezut, la fel ca mulți alții, că trebuia să mă comport într-un anume fel sau să ajung la un oarecare nivel de succes pentru a putea fi respectat.

Credeam că, pentru a evita un sentiment sâcâitor de inferioritate sau de imperfecțiune, trebuia pur și simplu să fac alegerile perfecte și să mă comport impecabil. În cazul cel mai bun, respectul față de mine însumi avea să fie un rezultat temporar al acestor acțiuni perfecte. Competiția începuse ! Bineînțeles că mă nemulțumea nivelul fluctuant al succesului, care mă făcea să conștientizez scăderea valorii personale și mă determina să-l urmăresc și mai asiduu.

După ani buni de încercări, în care am fost angajat în această cursă de câștigare a meritului, după o luptă dureroasă cu mine însumi și după nenumărate căutări ale soluției, la prieteni, în cărți și la experți, am trăit ceea ce s-ar putea considera a fi o iluminare. Am ajuns să înțeleg că valoarea personală îmi preceda în realitate orice gând și orice faptă. Iar după aceea s-a schimbat totul. Acum trec printr-o perioadă de reconfigurare a nenumărate credințe despre mine însumi, despre viață și despre ceilalți oameni. Nu este o deplasare de paradigmă, ci o expansiune de paradigmă. O expansiune a conștiinței, ca și cum s-ar fi ridicat vălul care o acoperea. Nevoia de perfecțiune este înlăturată prin cunoașterea faptului că valoarea mea precedă gândurile și faptele, deoarece eu, dumneavoastră și toți oamenii la un loc suntem deja, de la începutul vieții, așa cum trebuie. Aș fi vrut să știu acest lucru mai demult. Bănuiesc că aș fi făcut alegeri foarte diferite în viață, totuși, faptul că acum îmi conștientizez valoarea îmi îndulcește chiar și regretele.

Prin analogie cu existența permanentă a valorii personale, gândiți-vă la felul în care vedeți Luna pe cerul nopții. Într-o seară ridicați ochii către bolta înstelată și zăriți doar o așchie din astrul nopții. După o săptămână

vă uitați din nou și vedeți o jumătate, iar după încă o săptămână Luna întreagă își aruncă razele asupra Pământului. Dacă n-ați ști cauza, ați putea crede că se mărește și se micșorează de-a lungul unei luni de zile. Dar adevărul este că dimensiunile ei rămân aceleași, fiind diferită numai partea luminată de Soare. Același lucru se întâmplă și cu valoarea dumneavoastră personală. Singurul lucru care se modifică de-a lungul timpului este conștientizarea ei.

Nu sunt perfect, așa cum nu este niciun alt om, cu toate acestea creația a fost perfectă. Ființa noastră are valoare pentru că izvorăște dintr-o sursă de valoare. N-am putea exista altfel. Știind și simțind acest lucru, confirmându-l în fiecare zi, îmi reamintesc că posed o valoare constantă și irevocabilă. O pot folosi ori de câte ori vreau, fără să o risc în vreun fel. Din credința că ne putem pierde valoarea personală, sau că ne-am pierdut-o deja apar foarte multe erori ale vieții, dacă nu chiar toate, cum ar fi dezonorarea și altele. Conștientizarea ei înaintea întreprinderii oricărei acțiuni ne conduce în mod firesc la alegeri pozitive și constructive. Am reușit să-mi dau seama că eu, dumneavoastră, fiecare copac și fiecare fir de iarbă, fiecare picătură de ploaie și fiecare fulg suntem deja perfecți așa cum suntem.

Text parafrazat după manuscrisul nepublicat *The Myth of Original Sin; Remembering Aboriginal Unity* („Mitul păcatului originar; amintirea unității inițiale”) de John Burton, Ed.D.



Contează felul în care vă simțiți

Mandy Evans

O mulțime de oameni pur și simplu nu vor să țină cont de emoții. Nu vor să le simtă. Nu vor să vorbească despre ele. Deseori își doresc să scape complet de ele.

Nu-i de nicio mirare. Dacă ați fost crescuți ca orice om de pe planeta Pământ, probabil ați învățat din fragedă pruncie că, dacă vă exprimați emoțiile, iese cu necaz. Ați încercat vreodată să țipați, să râdeți și să țopăiți de bucurie când erați la școală în clasa a doua ? Dar la masă cu părinții ?

Prin clasa a treia, cei mai mulți dintre noi au înțeles că nu era bine să-și arate supărarea pe profesori, mâhnirea că erau lăsați pe dinafară la jocurile din pauză, ori frustrarea pentru că nu puteau înțelege cum se face împărțirea numerelor mari. Am învățat să ne ascundem, să depășim momentul, să ne reprimăm sentimentele în orice fel puteam, chiar dacă pentru asta am avut nevoie de cantități serioase de alcool, de droguri sau de urmărirea în neștire a programelor de televiziune. Zi de zi, învățăm tot mai multe reguli despre reacțiile emoționale potrivite și din ce în ce mai puțin despre libertatea emoțională.

Cu toate acestea, sentimentele continuă să ne invadeze. În prima parte a vieții credeam că îmi pot schimba starea de spirit modificând circumstanțele în care eram implicată. Majoritatea cunoscuților mei au deprins și ei același mod de abordare. Și astfel începe nesfârșita bătălie

pentru a îmbunătăți totul. Să ajungem la o siluetă mai frumoasă, să câștigăm mai mulți bani, să ne luăm o mașină mai bună, să găsim dragostea adevărată, să scăpăm de fosta dragoste adevărată, să ne mutăm într-o casă mai mare.

Lecția pe care consider că ar fi trebuit s-o fi primit cât mai devreme în viață este aceasta: felul în care vă simțiți contează cu adevărat. Și depinde de dumneavoastră.

Înainte de a întreprinde orice pentru a vă schimba viața în speranța de a vă simți mai bine, ocupați-vă în primul rând de ceea ce simțiți. Înainte de a vă da demisia sau a divorța în urma unei supărări, încercați să descoperiți mai multe despre starea dumneavoastră de nervozitate. De ce anume se leagă ? De ce vă simțiți în acest fel ? Înainte de a începe o anumită dietă, de a pleca din oraș, de a cumpăra o mașină nouă pentru a scăpa de suferința emoțională, ocupați-vă mai întâi de sentimentele dumneavoastră. Probabil că vă veți menține dorința de a slăbi, de a vă lua o mașină sau de a începe o nouă aventură, dar veți trăi o experiență complet diferită, iar consecințele vor fi cu totul altele.

Indiferent de felul în care le considerăm, emoțiile sunt combustibilul manifestărilor noastre. Putem auzi această afirmație venind din partea celor care predau tehnici de vizualizare pentru a învinge unele boli grave și de la oratorii motivaționali care pretind onorarii enorme din partea corporațiilor: indiferent ce vreți să realizați, trebuie mai întâi să trăiți senzația respectivă.

Legea misterioasă a universului funcționează indiferent dacă sunteți sau nu conștient de existența ei, dacă o considerați sau nu valabilă. Chiar dacă s-ar putea să nu vă dați seama, starea dumneavoastră emoțională

a avut și va avea întotdeauna un efect profund asupra întâmplărilor vieții.

Alegerile și acțiunile izvorâte din frică vă conduc pe o cale cu totul diferită de aceea pe care o urmați într-o stare de fericire. Soluțiile găsite pentru o anumită problemă atunci când vă simțiți vinovat nu vor fi aceleași cu cele descoperite când sunteți liniștit.

Sentimentele determină de fapt producerea evenimentelor și le influențează.

Este foarte plăcut să obții, să realizezi sau să posezi unele lucruri. Faima, averea și înfățișarea plăcută se numără printre cele mai căutate obiective ale oamenilor. Totuși, nu există o legătură prea mare între a obține ceva și fericirea pe care Madison Avenue, Hollywood și Wall Street* vor să ne facă să credem că ne-o pot oferi.

Cu toți știm că există persoane renumite pentru talentul sau frumusețea lor, pentru realizările financiare sau pentru înfăptuirile lor deosebite și care, cu toate acestea, nu sunt fericite.

Uluitor este însă faptul că ele *nu vor* să fie fericite – deocamdată ! Nu știu că fericirea este în realitate o opțiune a lor și nici nu știu cum să și-o aleagă.

Experiențele emoționale ale vieții sunt foarte importante. Când suntem curioși, recunoscători, afectuoși sau fericiți, apreciem viața ca pe un dar minunat. Dar dacă ne copleșesc reproșurile sau suntem atât de înspăimântați ori supărați încât iubirea nu-și poate găsi drumul până la inima noastră, sau atât de nemulțumiți încât bucuria nu-i decât un cuvânt care ne irită, atunci viața

---

* Simboluri ale industriei publicității, cinematografiei și finanțelor. (n.trad.)

seamănă mai degrabă cu un fel de iad pe pământ. La ce mai folosesc faima, averea și frumusețea în iad ?

Câtă vreme rătăcim prin acest paradis numit Pământ, percepția față de întâmplările trăite se combină cu gândurile și credințele noastre referitoare la sensul vieții. Această combinație mereu schimbătoare produce reacțiile emoționale. Când considerăm că evenimentele și circumstanțele ne sunt favorabile, simțim de obicei un fel de fericire. Când credem că ni se întâmplă lucruri rele, reacționăm prin supărare, frică, autoînvinovățire, tristețe și alte emoții așa-zis negative.

Ce se întâmplă când încetăm să judecăm faptele în acest mod ? Când viața se transformă într-un mister fascinant, desfășurându-se în mijlocul unor posibilități infinite, deveniți din ce în ce mai liber să vă *alegeți* sentimentele. Vă puteți permite să iubiți mai mult, să vă utilizați în mai mare măsură creativitatea și să vă bucurați mai mult decât ați fi visat vreodată. Puneți-vă pur și simplu din când în când întrebarea: „Dacă m-aș putea simți acum în orice fel aș vrea, ce sentimente aș trăi ?” S-ar putea să găsiți unele răspunsuri care vă vor uimi chiar și pe dumneavoastră.

Exersarea opțiunilor emoționale vă permite să trăiți viața în condițiile impuse de dumneavoastră, într-un mod cât se poate de real. Este un fel de magie. Puteți crea mai întâi rezultatele. Puteți fi fericit chiar și înainte de a schimba toate lucrurile pe care le vreți schimbate.

Mandy Evans este autoarea cărții *Emotional Options: A Handbook for Happiness and Travelling Free: How to Recover from the Past by Changing Your Beliefs* („Opțiunile emoționale: Manual pentru fericire și libertate: Cum să scăpați de trecut modificându-vă convingerile”). Pentru a căpăta mai multe informații despre opera autoarei și dacă vă interesează accesul gratuit la un chestionar al convingerilor, vizitați www.mandyevans.com.



Iertarea

Jeremy Likness

Un dar pe care mi-aș fi dorit să-l fi primit mai demult constă în cunoașterea puterii pe care o are iertarea.

Am trăit mulți ani purtând după mine adevărate pietre de moară. E greu să progresezi când acumulezi în tine atâta amărăciune. Acum pot face haz de vremurile în care le purtam ranchiună altora. Era ca și cum aș fi făcut o baie de gânduri otrăvite. Am ajuns să înțeleg că resentimentele mele nu aveau nicio urmare asupra persoanei respective, care putea trăi foarte bine în continuare. Pe mine în schimb mă blocau și mă împiedicau să-mi desăvârșesc potențialul personal.

Iertarea nu se referă numai la oameni. Uneori ne este greu să iertăm lucrurile din jurul nostru. Mi se întâmpla să mă trezesc dimineața înspăimântat și supărat pe universul întreg. Este cât se poate de stresant să-ți începi ziua cu o atitudine de luptă sau de fugă. Eram îngrijorat în legătură cu facturile sau furios pentru un accident de mașină ori pentru un alt eveniment care părea să-mi scape de sub control.

Când am descoperit iertarea, am învățat repede că este vorba despre un întreg proces. Nu puteam spune pur și simplu „iert" și apoi să mă detașez. O bună parte din pietrele de moară pe care le căram cu mine erau bine ancorate în adâncul sufletului, așa că trebuia să-mi aduc mereu aminte să le arunc. Spuneam „Te iert și te eliberez" și îmi imaginam figura persoanei căreia îi purtasem ranchiună. Mă simțeam minunat. Ceilalți își

trăiau mai departe viața lor, dar eram și eu liber să mi-o trăiesc pe a mea.

Următorul pas a fost să iert lumea din jurul meu. Am încetat dintr-odată să dau vina pe univers pentru necazurile mele. Problemele de trafic apar. Ploaia cade. Toate acestea fac parte din viață. Când m-am împrietenit cu universul (alungându-mi resentimentele), universul mi-a întors înapoi gestul, făcându-mi daruri din abundență. Abia atunci am început să învăț ce este succesul, deoarece acesta nu-i favorizează pe egoiști. Lipsa iertării este un act foarte egoist. (Dacă vi se pare că a avea bani înseamnă a avea succes, găsiți o persoană bogată care nu știe să ierte și s-ar putea să descoperiți că pentru ea a fi bogat nu înseamnă nimic mai mult decât o nefericire plătită scump.)

Apoi, implicându-mă tot mai mult în procesul iertării, am ajuns la cel mai mare dintre toate darurile. M-am iertat pe mine însumi ! Am învățat că pot să mă iubesc și să mă iert pentru că nu sunt perfect. Până atunci fusesem propriul meu dușman. Acum mă bucuram de viață și primeam de la ea mult mai multe daruri – mai ales că puteam fi prieten cu persoana care se reflecta în luciul oglinzii.

Jeremy Likness este instructor în domeniul sănătății, orator motivațional și autor. El a învățat să se ierte pe sine în timp ce a slăbit 30 de kilograme. După aceea, a devenit antrenor de fitness autorizat și specialist pe probleme de nutriție pentru sportivii de performanță. Este specializat în asistarea celorlalți pentru eliberarea de gândurile care duc la îngrășare și obezitate. Vizitați www.NaturalPhysiques.com.



Nu există o logică

Nu există o logică. Ceea ce înțelegem de obicei prin acest termen nu este decât raționament. În fond, argumentația absolut logică din punctul de vedere al unei persoane poate să nu aibă niciun înțeles pentru alta. Dacă ar exista o logică, am fi cu toții de aceeași părere, dar nu este cazul. Nu ne cumpărăm toți aceeași mașină, aceeași îmbrăcăminte sau același tip de casă, nu votăm aceiași politicieni și nu avem aceeași filozofie a vieții. Cu toate acestea, avem motive perfect logice pentru tot ce facem, spunem sau credem.

Dăruirea este la fel. Sfidează logica. Atunci când dăruiți, căpătați acces la o lege spirituală mai înaltă. Nu aveți nimic mai mult de făcut decât să dăruiți, să așteptați și să primiți. Poate părea ciudat, pentru că, din nou, nu este ceva logic. În schimb este intuitiv, spiritual, inerent modului în care operează universul. Tot ce aveți de făcut este să stați deoparte și să așteptați să se pârguiască roadele.

O să vă povestesc o întâmplare pentru a ilustra mai bine ceea ce vreau să înțelegeți. Cineva a citit una dintre cărțile mele recente, *The Greatest Money-Making Secret in History* („Cel mai mare secret din toate timpurile pentru a obține bani”) și a luat hotărârea să încerce să dăruiască. A văzut un set audio despre care știa că și-l dorea un prieten de-ai lui. L-a cumpărat și l-a dăruit prietenului. A fost o faptă bună. Totul se putea termina aici. Dar urmarea a fost că a primit un transfer în valoare de peste 117.000 $.

Cum a fost posibil așa ceva ?

Nu este posibil, dacă privim evenimentul din punct de vedere logic. O persoană rezonabilă poate aprecia că darul lui nu a avut nimic de-a face cu ceea ce a primit.

Dar dacă am arunca logica pe fereastră ?

Să luăm alt exemplu: Altcineva a citit cartea mea și a început să dăruiască. Apoi mi-a scris, anunțându-mă: „Venitul meu săptămânal a crescut recent cu 113%. A fost cea mai bună săptămână din tot anul, din punct de vedere financiar. Au început să mă caute clienți noi, din toate colțurile lumii. N-am avut niciodată atât de mulți clienți într-o singură săptămână."

A fost această creștere un efect al darului său ?

Puteți fi siguri. Iarăși este sfidată logica, cel puțin cea omenească. Suntem atât de obișnuiți ca atunci când dăruim ceva să rămânem cu mâna întinsă, încât a dărui fără a aștepta nimic în schimb înseamnă că nu vom primi nimic. Așa și este, în argumentația noastră logică. Însă în viața adevărată lucrurile nu decurg așa. Nu pe planeta Pământ. Când dați ceva de la dumneavoastră, primiți altceva în schimb. Punct.

Singurul lucru care vi se cere atunci când dăruiți este să aveți încredere. Eu port pe deget un inel roman vechi, de aur, cu o vechime evaluată la 2500 de ani. Are gravat cuvântul *Fidem*, care în latină înseamnă credință. Inelul îmi reamintește să am încredere că atunci când dau, o să și primesc – într-o bună zi, într-un anume fel, de la cineva. Tot ce am de făcut este să practic principiul respectiv.

Acesta este cel mai mare secret din istorie pentru a obține bani.

Doar că nu are nimic logic.



Cum să luați o hotărâre

Puțini oameni știu lucrul acesta, dar atunci când nu vă puteți hotărî, orice decizie este acceptabilă.

Secretul este să faceți ca decizia să fie *bună* pentru simplul fapt că ați luat-o.

Mai clar: atunci când ezitați între două direcții, alegeți una și apoi faceți în așa fel încât asta să se dovedească a fi fost decizia cea bună.

În marea schemă a lucrurilor, nu are importanță. Dacă nu puteți vedea destul de departe înaintea ochilor pentru a ști ce hotărâre să luați, atunci nu vă poate învinui nimeni pentru felul în care alegeți.

Sigur, dacă sunteți la ananghie, puteți da și cu banul la urma urmei.



Veți vrea întotdeauna să aveți dreptate, dar asta se va întâmpla doar rareori

De-a lungul vieții, veți vedea oameni care mint, fură, înșală și poate chiar ucid pentru a avea dreptate. Este o parte constituentă a mecanismului de apărare al omului. Adevărul este că acest mecanism nu ne mai trebuie.

În schimb, avem nevoie să observăm ce funcționează în viață și ce nu. Faceți tot ce puteți pentru a nu vă preocupa să aveți neapărat dreptate și concentrați-vă în schimb pe obținerea rezultatelor așteptate. Fiți gata să renunțați

la vechile obiceiuri și moduri de conduită în favoarea altora noi, care să vă orienteze spre consecințele dorite.

Prezentând altfel lucrurile, să spunem că vreți să aveți dreptate în argumentația dumneavoastră, dar, chiar dacă persoana cealaltă încetează să mai argumenteze, ea va continua să considere că greșiți. Fiecare va crede și pe mai departe că dreptatea este de partea lui. Iar universul vă dă dreptate amândurora.

Veți putea să vă găsiți fericirea, pacea și căile mai rapide către succes dacă renunțați la a avea întotdeauna dreptate.

Am dreptate ?

Nu tot ce auziți este adevărat

Să nu credeți tot ce auziți.

Dacă auziți un lucru pozitiv despre cineva, însușiți-vi-l.

Dacă auziți ceva negativ, păstrați tăcerea, iar apoi observați, încercând să aflați singuri care este adevărul.

Dacă vreți să dețineți mereu controlul, vă dau următorul sfat: vorbiți tot timpul despre ceilalți ca și cum ar fi de față și v-ar auzi.

Tehnica aceasta vă va da posibilitatea să știți imediat ce ar trebui și ce n-ar trebui să spuneți.



A avea discernământ nu este un păcat

Bruce M. Burns

I-am auzit pe mulți oameni spunând că preferă să se abțină de la a judeca lucrurile, de parcă ar fi vreun păcat. Este important să rețineți diferența dintre a-i judeca pe ceilalți (a vă delecta urmărindu-le comportamentul

nepotrivit sau diferit) și a discerne pur și simplu. Un consumator cu discernământ alege alimente sănătoase pentru a-și îngriji propria stare de bine. Să mănânci salată nu înseamnă să-i judeci pe cei care au probleme cu greutatea corporală. Este o alegere personală. Dacă nu vreți să stați în preajma fumătorilor, această „discriminare" care vă face să nu fumați nu este o judecată la adresa fumătorilor, ci o demonstrație a curajului de a face propria alegere.



Vorbele injurioase rănesc

Veți auzi în viață comentariul: „Bătaia doare, dar jignirile nu mă vor afecta niciodată."

Este o minciună.

În multe privințe, vorbele rele aduc prejudicii mult mai mari, iar suferința se instalează pe termen mult mai lung decât în cazul unei „bătăi".



Prezicătorii sfârșitului lumii își pot crea o imagine negativă

De-a lungul istoriei umanității numeroși oameni au prezis sfârșitul lumii. S-au înșelat cu toții. Fără nicio excepție.

Un sfat pentru cei înțelepți: deși se întâmplă ca uneori să aveți impresia că lumea ar trebui să se sfârșească, așa ceva nu se va întâmpla. Așa că, mai degrabă decât să fiți

mesagerii întunecați ai sfârșitului lumii, ceea ce nu vă va aduce nici mai mulți prieteni și nici nu vă va face să vă simțiți mai bine, este preferabil să prevedeți o evoluție în bine. Anunțați că omenirea va exista încă multă vreme de acum înainte.

În orice caz, mai mult decât va dura viața mea și a dumneavoastră.



Totul se întâmplă acum

Timpul este o iluzie.

Deși s-ar putea să nu puteți înțelege niciodată conceptul acesta, totul se petrece chiar acum.

Trecutul s-a dus. Astăzi vi-l amintiți, destul de inexact, însă nu mai este.

Viitorul încă n-a venit, iar când se va instala, va deveni prezent.

Tot ce s-a întâmplat până acum și ce se va întâmpla de acum înainte reprezintă doar iluzii.

Singurul care contează și singurul care este real este prezentul.



Pentru ce este potrivit momentul actual ?

Citeam *The Architecture of All Abundance* („Arhitectura abundenței") de Lenedra Carroll, mama cântăreței Jewell. Ea vă sfătuiește să vă întrebați: „Ce a venit timpul să fac ?"

Ce este mai potrivit să faceți în momentul actual ?

Pentru ce anume a venit momentul, pentru ce s-au copt condițiile, ce-ar fi mai bine de făcut ?

În loc să forțați lucrurile pentru a evolua așa cum vă doriți, încercați să vedeți care dintre ele *vrea* să se petreacă acum.

Pentru ce a venit vremea ?

Majoritatea lucrurilor se corectează de la sine cu vremea.

LARRY ANDREWS

PERFORMANȚA OPTIMĂ



Obțineți de la viață tot ce poate fi mai bun





Din înțelepciunea indienilor: Cei doi lupi

Un bătrân indian cherokee își învăța nepoții. El le-a spus:

– În sinea mea se dă o luptă teribilă. Se bat între ei doi lupi: unul reprezintă frica, mânia, invidia, supărarea, regretul, lăcomia, aroganța, autocompătimirea, vinovăția, resentimentul, inferioritatea, minciunile, falsa mândrie, superioritatea și orgoliul. Celălalt reprezintă bucuria, pacea, iubirea, participarea, seninătatea, umilința, amabilitatea, bunăvoința, prietenia, empatia, generozitatea, adevărul, compasiunea și credința. Și în sinea voastră se duce aceeași luptă, la fel ca înăuntrul tuturor oamenilor.

Copiii s-au gândit un moment, apoi unul dintre el l-a întrebat pe bunic:

– Care lup o să câștige ?

Bătrânul cherokee i-a răspuns simplu...

– Cel pe care îl hrănești.



Nu vă temeți să cereți ajutor

Majoritatea oamenilor vor să înfăptuiască singuri tot felul de lucruri, să se simtă bine pentru ceea ce sunt și pentru realizările lor. Deși până la urmă veți reuși prin propriile eforturi, a cere ajutor cuiva nu este un semn de slăbiciune. Oamenii cu adevărat mari sunt întotdeauna

dispuși să întindă o mână celor care le cer sprijinul din dorința sinceră de a se dezvolta și a se schimba în bine. Fie că aveți nevoie de îndrumări, fie de un împrumut, nu vă fie frică să solicitați ajutor.



Pentru a vă schimba, ardeți podurile rămase în urmă

Într-un moment oarecare al vieții veți decide că a venit vremea să schimbați ceva, fie să vă lăsați de fumat (de care n-ar fi trebuit nici să vă apucați vreodată), fie de băut, fie de mâncat în exces, fie de orice altceva. Totuși, nu este suficient să spuneți „vreau să mă schimb". Este începutul procesului, într-adevăr, dar totul se va opri aici dacă nu faceți și pasul următor.

Iar acesta înseamnă să ardeți podurile în urma dumneavoastră. Faceți în așa fel încât să vă fie imposibil să reveniți la vechile obiceiuri. Poate va fi nevoie să creați un scenariu neplăcut pentru eventualitatea în care eșuați. Cu alte cuvinte, dacă spuneți că veți slăbi 12 kilograme până la sfârșitul verii ori, dacă nu, vă veți dona mașina unei persoane sau unei organizații pe care nu o agreați, vă sporiți în acest fel șansele de succes.

Lecția de învățat este aceea că vă puteți motiva singuri pentru a face schimbarea planificată, luând decizia și apoi sprijinind-o într-un fel pentru a-i determina succesul. Creați o situație de pe urma căreia să aveți numai de câștigat, știind că nu mai puteți eșua pentru că ați dat foc tuturor podurilor în urma dumneavoastră.



Cum să procedați când vă este frică

Dr. Larina Kase

Am învățat o lecție importantă, atât din experiența personală, cât și în cursul practicii psihologice. Deși inițial am aflat-o accidental, ea funcționează mult mai bine atunci când o aplicați intenționat. Am să vă povestesc despre ce este vorba, pentru a putea căuta apoi modalități de a vă planifica unele schimbări cu scopul de a reduce frica, a găsi mai multă fericire în viață și a vă spori șansele de succes în toate încercările.

Iată lecția: *Ori de câte ori vă este frică, nu vă simțiți în largul dumneavoastră, sunteți nervoși sau îngrijorați, acționați invers decât ați face-o în mod firesc.*

Frica este una dintre emoțiile omenești cel mai des întâlnite. Cu toții avem temerile noastre. Mulți copii se tem să meargă la școală, altora le e frică de animale sau de unele activități noi. Adulții sunt angoasați la ideea de a vorbi în public, se tem de conflictele interpersonale, de zborul cu avionul și de multe alte lucruri pe care le percep ca fiind amenințătoare sau stânjenitoare.

Reacția cea mai comună la frică este încercarea de a o diminua. Dacă aveți un copil anxios, veți încerca în mod firesc să-l ajutați să se simtă mai bine. Procedând în acest fel, oamenii învață să evite trăirea fricii. Deși asta este reacția naturală, ea este și cea mai puțin folositoare.

Cu cât evitați mai mult să treceți prin experiențe care vă trezesc o stare de anxietate, cu atât disconfortul dumneavoastră se va accentua cu timpul. Veți evita să vă

înfruntați temerile și, în cele din urmă, veți pierde multe activități importante, pentru că alegeți să trăiți în interiorul zonei de confort personal. Nu veți avea nici ocazia să învățați că, atunci când vă îngăduiți să resimțiți anxietatea, aceasta dispare în mod firesc, de la sine.

Mesajul meu către dumneavoastră este să vă străduiți să ieșiți din zona de confort în care s-ar putea să trăiți în prezent. Atunci veți ajunge în acel loc în care vă așteaptă cel mai uluitor succes personal și profesional.

Este un adevăr valabil pentru multe domenii ale vieții. Gândiți-vă cum a fost când ați început să mergeți la întâlniri romantice. Probabil ați avut o stare de nervozitate și timiditate. Dacă ați fi încercat să evitați senzațiile respective, era posibil să fi ratat înfiriparea unei relații minunate. Probabil că nu v-ați simțit prea bine nici când a trebuit să le vorbiți celorlalți în clasă sau la serviciu. Totuși, cu timpul, dacă v-ați înfruntat timiditatea, ați observat că v-a crescut încrederea în dumneavoastră, iar frica s-a diminuat.

Când vă simțiți anxios și nu foarte în largul dumneavoastră, spuneți-vă că sentimentele acelea sunt minunate, deoarece semnifică faptul că vă străduiți să vă depășiți temerile, să trăiți viața din plin și să deveniți o ființă mult mai încrezătoare și mai dispusă să-și împlinească potențialul personal.

Dr. Larina Kase, președintă a companiei Performance and Success Coaching, LLC, coautoare a cărții electronice *End Self-Sabotage* („Puneți capăt autosabotării”), la www.endselfsabotage.com.



Teama mea moștenită de ruina financiară

Dr. Robert Anthony

Mulți ani din viață m-am luptat cu problemele financiare. Foarte târziu am înțeles care era cauza acestora.

Am crescut într-o familie pentru care banii au reprezentat întotdeauna o problemă. De fapt, problema era *lipsa* banilor – mai ales pentru tatăl meu.

Tata fusese singur la părinți, copilul unei familii sărace de imigranți italieni. Când a venit lovitura Marii Depresiuni Economice din 1929, bunicii mei, la fel ca mulți alții, și-au pierdut toate economiile din cauză că băncile și-au încetat activitatea dintr-odată, lăsându-i faliți. Pe vremea aceea nu existau asigurări de tipul FDIC* pentru a proteja banii depunătorilor.

Locuiau într-un climat rece, pe coasta de est. Multe gospodării se încălzeau pe atunci cu sobe cu cărbuni. Pentru a ne încălzi casa, tata trebuia să meargă de-a lungul șinelor de cale ferată, în urma trenurilor care transportau cărbune către șantier, și să adune bucățile de cărbune care cădeau din vagoane. Era singura modalitate prin care ne putea încălzi căminul cât de cât.

În perioada respectivă, viața a fost atât de dificilă pentru tata și bunicii mei, încât mulți ani după aceea, chiar și după ce situația s-a îmbunătățit și starea financiară a tatălui meu devenise confortabilă, n-a putut să

---

* Federal Deposit Insurance Corporation, Corpul de asigurare a depozitelor federale din SUA. (n.trad.)

uite Marea Depresiune. A trăit-o în minte în fiecare zi, până la sfârșitul vieții.

În copilăria și adolescența mea, tata nu vorbea decât despre faptul că nu poți avea niciodată destui bani și că trebuie să câștigi cât mai mulți. Mai rău încă, tot timpul eram cu ochii în patru pentru a ne feri de vreun pericol iminent care să ne facă să pierdem tot ce aveam.

Deci, cum bănuiți că au evoluat lucrurile pentru mine în legătură cu situația financiară ?

Niciodată nu consideram că am destui bani.

Trebuia să câștig cât puteam de mulți pentru a mă proteja de pericolul unei pierderi.

Existau destule șanse ca până la urmă să pierd tot ce aveam.

Iar acum urmează partea cea mai tristă. Chiar și după ce m-am maturizat și am ajuns să câștig destul de bine în profesia mea (sume pe care majoritatea oamenilor le-ar considera substanțiale), tot nu mi se părea suficient. Oricât de mult câștigam, întotdeauna abia îmi ajungea. Și bineînțeles că-mi era frică să nu pierd tot ce aveam – ceea ce s-a și întâmplat de câteva ori !

Așa cum ați putut remarca, am moștenit problemele financiare ale tatălui meu. Din nefericire, cu toții moștenim problemele părinților în privința banilor, dacă nu cumva le modificăm în mod conștient. Acum, privind în urmă, îmi este foarte limpede motivul pentru care rămâneam mereu falit.

Venisem cu acest sistem de credințe din copilărie și îl transferasem în restul vieții, fără să-mi dau seama măcar ce făceam. Nu mă înțelegeți greșit, am fost întotdeauna motivat pentru a încerca să câștig bani mulți,

dar am acționat mereu nutrind convingerea că „nu am suficient” și că „până la urmă o să pierd tot”.

Și ce credeți ? Aceasta a și fost realitatea pe care am trăit-o. Legea Cauzei și Efectului sau Factorul de Atracție erau în acțiune, iar eu nici nu-mi dădeam seama ! Era adevărul meu, așa că, indiferent cât de mult munceam, ajungeam întotdeauna la același rezultat.

Oricât de mulți bani câștigam – și credeți-mă că erau mulți – fie abia îmi ajungeau, fie se întâmpla ceva și-i pierdeam. Tot timpul aveam grija cum să fac să obțin *și mai mulți* bani.

Ceea ce este important să înțelegeți de aici este faptul că motivația mea de a câștiga bani se baza pe frica de a nu avea destui și de a nu pierde cumva ce aveam.

Deci, oricât de stingherit mă simt spunându-vă aceste lucruri, am trăit în acest fel mai mult de 40 de ani din viață – 40 de ani ! Iar partea cea mai jenantă este aceea că meseria mea era să-i ajut pe oameni să dobândească succesul dorit, în timp ce eu înregistram numai eșecuri financiare.

Tot timpul gândeam, vorbeam și lucram pentru dobândirea prosperității și a succesului, dar reușita mea financiară nu-mi era deloc la îndemână. În cele din urmă, gândurile mele dominante au avut câștig de cauză.

Rețineți că nu mi-am provocat toate aceste neajunsuri în mod conștient. Totuși, în intervalul respectiv îmi învinovățeam părinții, deciziile nereușite de afaceri, soția, guvernul și circumstanțele extenuante.

Ei bine, în sfârșit am avut norocul de a învăța lecția cea mai importantă a vieții – aceea că *atragem toate lucrurile asupra cărora ne concentrăm sau, altfel spus, devenim noi înșine ceea ce gândim tot timpul*.

Ceea ce nu înțeleg oamenii în general este faptul că nu atragem ceea ce vrem, ci *ceea ce ne menține captivă atenția*. Aproape toată lumea vrea să aibă mai mulți bani, așa că este evident că *a vrea* pur și simplu nu reprezintă cheia pentru *a avea*.

Dacă treceți în mod curent prin stări de anxietate, lipsuri, depresii sau neputința de a atrage ceea ce doriți, trebuie să analizați felul în care au apărut toate acestea în viața dumneavoastră. Trebuie să observați care a fost schema prin care le-ați materializat. Toate s-au manifestat în realitatea dumneavoastră de zi cu zi deoarece – în mod conștient sau nu – v-ați concentrat asupra lor.

Dacă nu aveți încă ceea ce vreți, înseamnă că nu creați un tipar vibratoriu adecvat. Mai simplu spus, vă concentrați asupra a ceea ce *nu vreți* în loc de ceea ce *vreți*. *Toate obstacolele pe care le întâlniți în viață sunt consecințe ale unei inadecvări vibratorii.* Până când nu veți hotărî în mod conștient să intrați pe un nivel vibratoriu superior, veți rămâne blocați acolo unde sunteți.

Deci secretul este acesta – *Dacă schimbați felul în care priviți lucrurile, lucrurile pe care le priviți se vor schimba*.

Așadar, cum vedeți dumneavoastră viața ? În esență, ea se bazează pe ceea ce credeți că este adevărat în ceea ce vă privește. În acest fel se determină nivelul dumneavoastră de așteptări. Așteptările sunt bazate pe ceea ce credeți în legătură cu limitele personale, cu lipsurile și cu perspectiva pesimistă asupra posibilităților pe care le aveți.

Credințele acestea formează baza viziunii dumneavoastră asupra vieții, iar percepția respectivă este cea care vă creează realitatea. Deci, ceea ce aveți sau nu aveți ori ceea ce puteți sau nu crea va fi determinat de limitele pe care vi le fixați singuri și pe care le identificați cu posibilitățile personale.

Sursa de energie interioară a fiecăruia este nelimitată. Deoarece sunteți una cu sursa aceasta de energie sau cu mintea creatoare universală, și posibilitățile dumneavoastră sunt nelimitate. Totuși, sursa de energie nu poate funcționa decât *împreună cu dumneavoastră și pentru dumneavoastră* atunci când sunteți *în armonie* cu ea.

Sursa de energie sau mintea creatoare universală are capacitatea constantă de a putea furniza orice lucru pe care ni-l putem imagina. Primește comenzi 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână. Nu se oprește niciodată, nu-și ia concedii de odihnă sau de boală și nici zile libere. Este mereu acolo, pentru a prelua ordinele și a vă furniza ceea ce ați cerut.

Dacă acesta este adevărul, atunci de ce unii oameni sunt capabili să acceseze acest flux, în timp ce alții se simt separați de el ? Răspunsul este simplu. Dacă ni se oferă întotdeauna ceea ce cerem și totuși în viața noastră continuă să se manifeste lipsuri, înseamnă că *rezistența* noastră este cea care nu permite transformarea dorințelor în realitate.

Noi suntem cei care opunem rezistență fluxului natural care îndreaptă către noi tot ce ne dorim. Dacă universul se bazează pe legile energiei și atracției, ceea ce sugerează că totul vibrează cu o anumită frecvență, înseamnă că dumneavoastră vibrați la o frecvență aflată în contradicție cu ceea ce doriți.

De aceea am avut eu atât de multe probleme financiare mai bine de 40 de ani. Nu avea nimic de-a face cu banii. Eu nu eram în armonie vibratorie cu dorințele mele. În schimb, cream rezistență față de ceea ce doream, încercând în același timp să atrag banii.

Gândurile care amplifică lipsurile, limitările, frica sau lipsa de valoare personală determină manifestarea

unei contradicții energetice. Aceasta creează un câmp de *neîngăduință*. În esență, suntem în dizarmonie cu dorințele noastre.

Amintiți-vă că faceți parte din mintea creatoare universală. Dacă intrați într-o stare mentală care nu opune rezistență, ceea ce înseamnă să fiți în armonie cu dorințele dumneavoastră, atunci sursa de energie sau mintea creatoare universală va lucra în armonie cu acestea. În această privință, nu are de ales. Poate acționa numai potrivit gândurilor și sentimentelor care nu manifestă o contradicție vibratorie cu dorința dumneavoastră.

Nu trebuie să vă lăsați copleșiți de aceste lucruri. De fapt, nu trebuie să faceți nicio schimbare. Spuneți-vă doar: „Dețin controlul deplin asupra gândurilor mele, pentru ca ele să-mi accepte chiar acum materializarea dorinței. Foarte important este faptul că nu contează ce am gândit înainte sau cât timp am gândit în alt fel, nici cât de multe tensiuni se manifestă acum în viața mea. Intenționez să opresc chiar astăzi generarea altor gânduri contradictorii – unul câte unul."

Apoi puneți în aplicare acest lucru afirmând: „Pot crea orice doresc, deoarece refuz să mă las condus în viață de ceva sau de cineva care nu se află în armonie cu dorința mea. Îngădui ca orice dorință a mea să se materializeze chiar acum."

După ce veți activa destul de des gândul acesta, el se va transforma într-un obicei și va elimina rezistența care se opunea transpunerii dorinței în realitate. Exersând calea opunerii unei rezistențe minime, nu va mai fi vorba despre ceea ce *alegeți*, ci despre ceea ce *deveniți*. Acum încep miracolele să se întâmple cu adevărat. Și vor *continua* să se întâmple pe tot parcursul vieții, atât timp

cât vă veți concentra asupra a ceea ce vreți, și nu asupra a ceea ce nu vreți.

Deci nu vă irosiți 40 de ani din viață creând în sens invers. Învățați din această lecție a mea și veți deschide ușa abundenței pentru tot restul vieții.

Dr. Robert Anthony este o figură legendară în peisajul dezvoltării personale și autor al multor cărți, printre care și *Beyond Positive Thinking* („Dincolo de gândirea pozitivă").



Jucați un rol de victimă ?

Nerissa Oden

Jucați cumva rolul victimei ? Nu vă puteți da seama de lucrul acesta dacă ați fost crescut așa chiar de la naștere. De aceea, răspundeți la următoarele șase întrebări:

1. Considerați că soarta vă este potrivnică ?
2. Sunteți bântuit(ă) de ghinioane ?
3. Vi s-au pus piedici în calea reușitei ?
4. Munca dumneavoastră trece neobservată în general ?
5. Societatea modernă a fost astfel alcătuită de către un număr mic de privilegiați ?
6. Societatea manifestă față de dumneavoastră o lipsă de respect ?

Dacă ați răspuns afirmativ la oricare dintre aceste întrebări, înseamnă că *jucați* un rol de victimă. Veniți-vă în fire.

În istoria omenirii puterea și moștenirile au fost distribuite inegal. Ceea ce trebuie să rețineți este faptul

că oamenii pot depăși orice inegalitate socială la nivel individual.

De exemplu, femeile au luptat întotdeauna în războaie alături de bărbați, au devenit proprietare de afaceri, chiar embleme culturale, în vremuri în care toate aceste domenii le erau interzise de civilizație, ba chiar de lege. Femeile care și-au atins aceste obiective au făcut-o pretinzând că sunt bărbați. Multe n-au fost niciodată descoperite sau nu au ajuns să devină subiecte publice, totuși au existat și destule date care au fost date în vileag (majoritatea în clipa morții). Ele au sesizat o oportunitate și au folosit-o. Nu și-au lăsat visurile de libertate și egalitate spulberate de impedimente cum ar fi îmbrăcămintea sau sexul.

Multe dintre dumneavoastră poate că și-au spus: „Dar eu sunt de altă culoare sau am un handicap fizic (sau alte probleme) și pot fi mult mai ușor identificată decât o femeie al cărei piept poate fi cumva aplatizat."

Altă victimă.

Există mult mai multe povești despre obținerea succesului la nivel individual: cupluri de homosexuali sau lesbiene care au pozat în rude și au trăit toată viața împreună; afro-americani care au evadat și au ales să trăiască în altă parte, copii care și-au biruit părinții cruzi și multe alte situații.

Așadar, înainte de a alege să fiți o victimă toată viața, puneți-vă următoarele întrebări: „Care sunt șansele mele ? Ar trebui să mă mut în altă parte ? Ar trebui să-mi aleg mai bine prietenii ? Să-mi găsesc o slujbă mai bună ? Să-mi reiau studiile întrerupte ? Să caut pe cineva cu care să împart locuința pentru a economisi niște bani ? Ce mă sfătuiește intuiția ? Să vorbesc mai mult cu rudele mele ? Să vorbesc mai puțin cu rudele ?"

Sunt sigură că veți putea imagina mult mai multe întrebări care vă vor ajuta să vă îndreptați către dezvoltarea personală și atingerea obiectivelor propuse. Ascultați-vă inima și faceți alegerile care vă pot fi de un real folos pentru îmbunătățirea performanțelor. Orice cale mai puțin ambițioasă vă va determina să trăiți un rol de victimă. Sunteți singurul care poate alege felul în care își va trăi viața.

Nerissa Oden este editor și autor de materiale video. Vizitați www.thevideoqueen.com.



Cum să căpătați o slujbă

Frumusețea pe care o îndrăgim să fie ceea ce facem.

Jelaluddin Rumi, poet și mistic sufit din secolul al XIII-lea

Fiți dornic să munciți și fără plată.

Este și un sfat de-al lui Mark Twain.

Mulți oameni de succes și-au găsit prima slujbă angajându-se mai întâi ca ucenici. „Voi munci pentru dumneavoastră pe gratis timp de două luni. Dacă vă voi fi pe plac, angajați-mă. Dacă nu, renunțați la munca mea."

O altă cale de a găsi ceva de lucru este să fiți mai puțin preocupați de obiectul muncii. Căutați în jur și veți vedea că aveți de unde alege. S-ar putea să nu fie tocmai ce v-ați dori, dar este un început. Mulți oameni acum faimoși și înstăriți au fost la început picolo, bucătari și șoferi de taxi.

Mulți imigranți au venit în America fără niciun ban, fără să știe limba și totuși au ajuns să posede adevărate averi.

Există destul de lucru.

Acceptați acest adevăr și vă veți găsi prima slujbă.



Luați-vă un animal de companie

Un animal de companie vă poate fi de folos pentru scăderea tensiunii arteriale și diminuarea stresului. Vă poate ajuta să vă deschideți inima și vă poate învăța să iubiți.

Bineînțeles, un animal de companie poate să vă și mărească tensiunea și gradul de stres, așa că este bine să faceți o alegere cuminte.

Cunosc o femeie căreia îi plac animalele exotice. După ce a avut mai întâi o panteră, și-a luat cimpanzei, zebre, wombați și multe altele. Hobby-ul acesta a făcut-o să deschidă un parc zoologic. Oamenii vin din toate colțurile țării pentru a-i admira colecția exotică.

Sigur, dacă vi se pare stresant să creșteți un babuin, vă puteți gândi la o broască țestoasă.



Boala este un strigăt al corpului

Nu aveți de ce să fiți bolnavi.

Cu ani în urmă am făcut o gripă. Când i-am povestit unui vindecător despre ea, mi-a atras atenția că a face gripă înseamnă că ai vrut să evadezi sau să fugi de o

anumită situație. M-am gândit la afirmația lui și mi-am dat seama că mi-aș fi abandonat cu bucurie slujba pe care o aveam pe atunci. Odată ce am înțeles că îmi creasem propria boală ca o scuză pentru a nu mai merge la muncă, n-am mai putut face gripă niciodată.

Foarte probabil că toate bolile au același mecanism. Le creați pentru a beneficia de atenția celorlalți. Vor deveni un simbol pentru ceva anume din viața dumneavoastră.

De exemplu, odată eram supărat pe un prieten. La scurt timp după aceea mi-a apărut pe piept un furuncul. Era plin de puroi și trebuia incizat pentru a fi curățat.

Cum putea fi ceva mai relevant decât atât ? De supărat ce eram, îmi ieșiseră bube. Comportarea prietenului meu mă umpluse de venin, care îmi apăruse la suprafața corpului.

Ori de câte ori vă îmbolnăviți, încercați să găsiți motivul ascuns al bolii. Sunt șanse foarte mari ca, acesta odată descoperit, boala să dispară.



Plătiți-vă taxele

În calitate de cetățeni ai țării unde locuiți, vi se va cere să contribuiți la cheltuielile guvernamentale. Veți detesta lucrul acesta și vă veți opune, cel puțin la început, dar până la urmă va trebui să plătiți taxele.

Dacă aveți o pasiune pentru numere și legi, s-ar putea să vă intereseze să învățați unele modalități prin care puteți economisi bani la plata taxelor. Dacă subiectul nu vă atrage, puteți angaja pe cineva care să vă ajute.

În orice caz, sfatul meu este să vă plătiți taxele. Veți avea o viață mai ușoară.



Întrebarea recurentă a minții vă poate scoate din răbdări

Care este întrebarea preferată a minții dumneavoastră ?

Puțini oameni își dau seama, dar aceasta este pur și simplu „Ce-ar fi dacă... ?"

Mintea se întreabă: „Ce-ar fi dacă s-ar întâmpla așa sau așa ?", ca o modalitate de a vă controla, de a vă înspăimânta. Întrebarea vă va da târcoale și vă va ține captivi, în afara cazului în care o ignorați.

Când mintea întreabă „Ce-ar fi dacă... ?" și începe să deruleze o serie de imagini negative, schimbați-i direcția întrebând „Dar ce-ar fi dacă... ?" și desfășurați un scenariu pozitiv.

Ca întotdeauna, dumneavoastră sunteți cel care deține controlul (dar este posibil să uitați acest lucru de multe ori în viață).

SPECIFICAȚII



Ce trebuie să știți despre ceilalți





Oamenii venerează trecutul, se plâng de prezent și se tem de viitor

Deseori aud oamenii spunând că trăim vremuri stresante. O scurtă incursiune în istorie ne revelează însă faptul că suntem mai bogați, mai sănătoși și mai fericiți în ziua de azi decât în oricare altă perioadă din trecut. Cu toate acestea, avem cu toții nostalgia frumoaselor vremuri de altădată. În același timp, ne plângem de prezent și ne temem de viitor. Dacă vreți să vă faceți mai mulți prieteni sau să reușiți mai bine în domeniul vânzărilor, procedați în așa fel încât fie să legați produsul dumneavoastră de trecutul fericit, fie să vă îndemnați clienții să cumpere acum pentru a-și rezolva agonia prezentului, fie să-i convingeți că afacerile făcute cu dumneavoastră îi vor proteja de riscurile din viitor. Până când vor exista mai mulți oameni luminați, care vor înțelege că prezentul este vârful de putere și momentul celei mai mari bucurii, dumneavoastră veți putea fi mai fericit dacă veți ține seama de credințele lor actuale.



Oamenii nu-și pun niciodată la îndoială convingerile personale, așa că nu încercați să le schimbați

Socrate își îndemna semenii să se cunoască pe ei înșiși, dar majoritatea oamenilor nu știu că sunt doar niște pești într-un bazin cu apă. Nu-și pun întrebarea dacă sunt sau nu ca niște pești și nici nu văd nicăieri apa. Cu toții trăim într-o anume stare de transă, crezând că suntem doctori, avocați, agenți de vânzări sau că avem orice alte profesii. Rareori punem la îndoială convingerile cele mai profunde pe care le-am căpătat de la părinții noștri. Dacă vreți să vă treziți, puneți totul sub semnul întrebării.



Oamenii tind să spună „da" dacă îi determinați de la început să facă asta

Luam masa împreună cu popularul iluzionist C.J. Johnson. El mi-a spus că avea o idee minunată pentru un nou titlu de afiș. Acesta era: „Câștigați la fel de mulți bani practicând iluzionismul cât câștigă vecinii dumneavoastră în profesiile lor ?". I-am spus lui C.J. că îmi plăcea titlul, dar că l-aș fi modificat puțin, în așa fel încât să nu se poată răspunde decât prin „da". După cum formulase el întrebarea, cei chestionați puteau răspunde și prin „nu", ceea ce le-ar fi indus o perspectivă negativă.

I-am sugerat lui C.J. să-l schimbe astfel: „ Practicând iluzionismul v-ar plăcea să câștigați tot atâția bani cât vecinii dumneavoastră în profesiile lor ?" Acum oamenii puteau răspunde prin „da" și în acest fel intrau într-o stare de spirit pozitivă. După aceea, ar fi avut tendința de a răspunde prin „da" în cazul în care li se solicita să cumpere ceva. Puteți utiliza acest principiu în conversația de zi cu zi, când vreți să căpătați o întâlnire, în prezentările profesionale ale unor produse sau în orice altă împrejurare.



Oamenii fac diverse lucruri numai pentru satisfacția pe care le-o procură

Gândiți-vă la această idee. De ce ați cumpărat o mașină nouă ? Sau o rochie nouă ? Sau un set nou de unelte ? Deoarece noul articol v-a făcut, într-un fel sau altul, să vă simțiți mai bine. Partenera mea de viață tocmai a cumpărat o mașină nouă de tuns gazonul. Probabil că n-ar recunoaște niciodată că această cumpărătură a făcut-o să se simtă mai bine, dar adevărul este că, dacă n-ar fi cumpărat mașina aceea, s-ar fi simțit cu siguranță mai rău. Aveți în vedere ambele aspecte ale acestei idei atunci când încercați să le vindeți ceva oamenilor. Amintiți-le ce se va întâmpla dacă nu cumpără (continuarea suferinței) prin comparație cu alegerea de a cumpăra (obținerea satisfacției). Concentrați-le atenția asupra sentimentelor pozitive și vă veți spori vânzările. Chiar dacă nu lucrați în comerț, acest „marketing" are altă destinație. Se poate referi la dumneavoastră, la ideile, personalitatea, convingerile dumneavoastră și așa mai departe.



Oamenii vor plăti oricât pentru schimbarea stării lor interioare

Oamenii nu sunt fericiți de obicei. Trăiesc de multe ori cu un sentiment interior sumbru, de disperare și slăbiciune, cu frământarea continuă că „viața poate fi mai bună”. Vor fi dispuși să plătească oricât pentru a se simți mai bine, deseori folosind chiar mijloace ilegale. Vor sta la coadă pentru cursele acelea înfiorătoare în montagnes russes sau pentru a urmări un film de groază care să-i facă să țipe terorizați. O să vă plătească oricât pentru a-i ajuta să se simtă altfel decât în momentul de față. Când îi serviți, tratați-i regește. Când le vindeți un produs, asigurați-i că este distractiv, unic sau controversat. Modificați-le starea de spirit, iar ei vă vor îmbogăți.



Oamenii vor să fie fericiți și cam atât

Thoreau a exprimat cel mai bine acest adevăr când a spus că mulțimile de oameni își trăiesc viețile într-o disperare mută. Am aflat de multă vreme că, mai mult decât orice altceva pe lume, oamenii își doresc să fie fericiți. Când ajung în orice sediu al unei companii comerciale, dacă funcționarul sau proprietarul sau persoana care îmi răspunde la telefon este tonică, prietenoasă și mă face să mă simt bine, mă va câștiga de client permanent. În ce fel îi puteți ajuta pe oameni să se simtă bine ? Tratați-i cu respect, spuneți-le câte o glumă, radiați în

jurul dumneavoastră propria stare de fericire și vă veți atrage mai multe vânzări și mai mulți prieteni.



Oamenii reacționează la măgulire

Cititorii acestei cărți sunt persoane cu adevărat inteligente. Puțini oameni sunt atât de înțelepți sau de conștienți încât să investească într-o carte ca asta, care să-i ajute să trăiască o viață mai fericită. Dumneavoastră vă numărați printre excepții. Și, la fel ca toți ceilalți, vă place să credeți că sunteți inteligent, informat, sexy, popular și așa mai departe. Rețineți cum vă simțeați când ați început să citiți paragraful acesta. Nu ați fost satisfăcut citind că faceți parte dintre persoanele cu adevărat inteligente ? Nu ați avut un gând de apreciere la adresa mea pentru că am subliniat cât de inteligent sunteți ? Toată lumea reacționează la măgulire: dumneavoastră, eu, toată lumea.



Oamenii nu se vor certa niciodată cu dumneavoastră dacă nu le veți spune că nu au dreptate

Când cineva vă sună și vă adresează o plângere, ascultați. Nu răspundeți apărându-vă. Nu-i spuneți că nu are dreptate. Atâta vreme cât puteți rămâne neutru, veți rezolva problema și vă veți câștiga un prieten. Același principiu funcționează în toate aspectele vieții.

Poate fi dificil de aplicat, pentru că trebuie să vă înfrânați orgoliul. Vă veți dori să aveți dreptate. Dar, indiferent dacă aveți sau nu dreptate, este mai bine să tăceți. Dacă nu vă certați, veți avea de câștigat. În plus, cearta nu face decât să atragă și mai multe motive de ceartă. Nimeni nu va câștiga, iar dumneavoastră veți pierde pentru totdeauna un client sau un prieten.



Oamenii acționează întotdeauna din motive personale pozitive, chiar dacă au un comportament negativ

Unele afirmații ca aceasta sunt greu de digerat. Oamenii acționează întotdeauna din motive personale pozitive. *Întotdeauna ?* Da, ați citit bine. Nu există nicio excepție. Chiar și o persoană care ajunge s-o rănească pe alta nu face decât să încerce din răsputeri, așa cum știe, să se facă auzită sau să exprime ceva. Nu înseamnă că nu are dreptate, ci că are un comportament nepotrivit.

Un angajat care nu-și îndeplinește bine sarcinile s-ar putea să acționeze totuși cât de bine poate el. Clientul care și-a făcut o obișnuință din a se plânge de calitatea produselor procedează așa cum știe el mai bine. Copiii care intră mereu în tot felul de încurcături încearcă și ei să acționeze cum pot mai bine.

Esențialul este să nu condamnăm persoana respectivă și să facem distincția între ea și comportamentul pe care-l adoptă. Îndreptați-vă atenția asupra activităților, nu judecați oamenii și veți trece mai ușor prin viață. Oamenii lucrează perfect. Când ceea ce fac nu este perfect pentru

dumneavoastră, încercați să aflați ce și-a propus persoana respectivă să realizeze, ce încearcă să obțină și apoi ajutați-o.



Oamenii vă răspund dacă vă transferați interesul dinspre propria persoană către persoana lor

Despre cine ați prefera să vorbiți astăzi, despre mine sau despre dumneavoastră ?

Aș putea să pariez că despre dumneavoastră.

Când cineva vă arată o fotografie de grup a familiei, la cine vă uitați mai întâi ? La dumneavoastră, bineînțeles.

Când vorbiți cu potențialii clienți, când le scrieți celor pe care-i aveți deja sau când comunicați în orice fel cu oamenii, îndreptați-vă atenția asupra lor. În felul acesta veți determina sporirea vânzărilor și vă veți consolida prieteniile. De ce ? Pentru că, în mod firesc, fiecare este interesat în primul rând de sine însuși. Nu este nimic rău în asta.

De fapt, este chiar soluția care vă poate aduce prosperitatea.



Oamenii vor să li se recunoască meritele

Carl Stevens este un specialist recunoscut în vânzări, scriitor, orator și instructor. Mi-a povestit odată că s-a înscris și a câștigat un concurs nu atât pentru călătoria

în Hawaii care era oferită câștigătorului, cât pentru atenția pe care a primit-o din partea celorlalți ca fiind cel mai bun agent de vânzări pe care-l aveau.

Venind în întâmpinarea orgoliului oamenilor, puteți câștiga mulți bani. Recunoașteți meritele clienților, pe ale familiei și pe ale prietenilor. Într-un an, s-a întâmplat ca prima felicitare primită cu ocazia aniversării zilei de naștere să fie de la Radio Shack. Era cu cinci ani în urmă. Nu fusesem un fan al lor – până atunci.

Apreciați-vă cum se cuvine clienții, familia și prietenii și îi puteți păstra întreaga viață.



Toți oamenii au nemulțumiri

Puțini dintre noi sunt mulțumiți. Ne simțim înșelați de viață. Ne dorim mai mult și suntem nesatisfăcuți când nu primim. În această privință semănăm bine cu niște copii mari. Dacă vreți să obțineți mai mulți bani, ajutați-i pe oameni să se simtă împliniți. Serviți-i, prețuiți-i, dați-le mai mult decât așteaptă. Faceți-le unele surprize, mici daruri, scrisori sau chiar vizite. Arătați-le că sunt importanți pentru dumneavoastră.



Oamenilor le place să colecționeze ceva, fie cărți, fie degetare, fie rețete, deși s-ar putea să nege asta

Am comunicat acest adevăr unui prieten care mi-a răspuns: „Da, oamenii sunt caraghioși, dar poți fi sigur că eu nu colecționez nimic.” Totuși, pe rafturile sale se aflau toate filmele din seria James Bond 007. Dacă vreți să găsiți o cale rapidă de îmbogățire, aflați ce colecționează un anumit grup de oameni și vindeți-le ceva din aceeași categorie. Scrieți o broșură despre agentul 007 și s-ar putea să-i luați banii prietenului meu. Găsiți persoane care au mai cumpărat produse de slăbit și probabil că le veți putea vinde un alt produs pentru același scop. Deși n-ar recunoaște-o niciodată, ei „colecționează” produse pentru slăbit cu speranța că într-o bună zi unul dintre ele va avea efect.



Oamenii își păstrează obiceiurile proaste până când ele devin chinuitoare

Oamenii se schimbă foarte greu – de obicei procesul implică o mare suferință. Nu vă așteptați să asistați la vreo transformare rapidă, dar vă puteți pregăti să le vindeți metode prin care să se producă o schimbare fulgerătoare. Oferiți-le visul pe tavă și aveți șanse foarte mari să-i faceți să-l cumpere. Dacă le veți spune în schimb

că va fi nevoie să facă eforturi mari, vor cumpăra foarte rar soluția, chiar dacă ea reprezintă adevărul adevărat. Acceptați faptul că vor continua să fumeze, să bea, să se supraalimenteze sau să practice orice alt obicei nociv. Dumneavoastră continuați să le vindeți soluțiile eficiente. Le vor cumpăra și într-o bună zi s-ar putea chiar să se schimbe.



Oamenii vor face tot ce vreți atât timp cât nu vor avea nimic împotriva solicitării dumneavoastră. Rezolvați-le obiecțiile și vor ceda

Hipnotizatorii știu că nu vă pot determina să faceți ceva ce contravine valorilor și credințelor dumneavoastră fundamentale – decât dacă vi le pot schimba. Lucrul acesta este valabil și pentru prieteni, familie și potențialii dumneavoastră clienți. Dacă vor să vă cumpere produsul, o vor face. Dacă au unele dubii, nu-l vor cumpăra până când nu veți rezolva problemele existente. Lucrul cel mai bun pe care îl puteți face este să vă ocupați de obiecțiile potențiale înainte ca ele să devină motive de îndoială. Apoi, când le veți propune să vă cumpere produsul – sau să iasă cu dumneavoastră la o plimbare – vă vor face pe plac.



Oamenii simt că sunt controlați de altcineva și caută cu disperare să-și recapete puterea de decizie

De câte ori îi auziți pe ceilalți în decursul unei zile plângându-se de diverse lucruri la modul impersonal ? „Nu ne vor lăsa să parcăm aici” sau „Regulile astea noi pe care le-au impus sunt prostești”. Aceste autorități nenumite îi fac pe oameni să se simtă neputincioși. Prin urmare, ei devin nerăbdători să simtă că dețin din nou controlul. Oferiți-le o modalitate de a avea mai multă putere, de a învinge sistemul și le veți capta atenția.



Oamenii ascultă comenzile care îi fac să se simtă superiori

Faceți parte dintr-un mic grup de oameni. Grupul acesta este foarte inteligent, receptiv și se situează în avangarda cunoașterii.

Ce senzații vă trezesc afirmațiile de mai sus ? Nu simțiți un soi de mândrie ?

Dar despre mine ce părere aveți, acum, când știți că mi-am dat seama că vă numărați printre oamenii superiori de pe planetă ? Nu credeți că am o inteligență aparte, fiind atât de perspicace ? Da, v-am măgulit. (Amintiți-vă – faptul că oamenii reacționează la măgulire este un alt truism.) Totuși, și eu am căpătat o anumită putere asupra

dumneavoastră. Acum, că v-am câștigat respectul, mi-ar plăcea să vizitați unul dintre site-urile mele de pe internet. Ba chiar și mai bine ar fi să intrați pe amazon.com și să comandați ultima mea carte. Dumneavoastră, ca lider în lumea contemporană, puteți aprecia importanța lecturării chiar și a celor mai controversate materiale. Este un comportament superior și numai oamenii superiori își permit să-l adopte.



Oamenii sunt profund afectați de părerile celorlalți

Majoritatea oamenilor nu pot decide să facă un lucru după propria lor minte. Au nevoie să știe ce cred ceilalți. Pentru a reuși să vindeți un produs sau pentru a convinge pe cineva de un anumit lucru, furnizați-i o serie lungă de aprecieri – mărturii ale unor oameni reali care au beneficiat de rezultatele reale. În plus, aveți grijă ca serviciile oferite să fie de o calitate exemplară. Se va vorbi de dumneavoastră pe la spate. Dacă ceea ce faceți și spuneți nu este fără reproș, vi se va duce vestea și veți fi evitat. Nici acum oamenii nu vor decide singuri dacă oferiți ceva de valoare sau nu. Vor discuta cu familia, prietenii, colegii de serviciu și cu alții, pentru a afla ce părere au. Ajutați-i să gândească despre dumneavoastră așa cum vreți să fiți văzut de ceilalți, oferindu-le impresiile unora dintre cei care vă fac să vă simțiți bine.



Oamenii acționează în propriul beneficiu

Toată lumea are ceva împotriva acestui adevăr. Totuși, este evident. Nimeni nu face nimic fără o dorință secretă de a beneficia într-un fel de lucrul respectiv. Chiar și cei mai altruiști dintre noi se comportă în așa fel încât să se poată simți ei bine. Dacă vreți să vă vindeți mai bine produsele, legați-le într-un fel de ceea ce vor oamenii. Ei vor fi dispuși să doneze mai mulți bani oricărei cauze, de exemplu, dacă le oferiți ceva care să le poarte numele. Vă vor cumpăra produsele sau serviciile dacă acestea le măgulesc orgoliul, fie și într-un mod mai subtil. Acceptați lucrul acesta. Și dumneavoastră faceți la fel. Vreți să spuneți că ați dat bani și nu ați primit nimic în schimb ? Aiurea. *V-ați simțit mai bine* sau altfel nu i-ați fi dat. Senzația aceasta a fost răsplata pe care ați primit-o. Vă mai spun o dată, flatați-i pe oameni și vă veți câștiga prieteni și prosperitate.



Oamenii reacționează inconștient la intențiile dumneavoastră inconștiente

Acesta este un principiu despre care am vorbit în cartea mea *Factorul de atracție*. Semnifică faptul că dorințele dumneavoastră inconștiente îi influențează pe ceilalți. Într-un fel, îi învățați ce să vă răspundă prin ceea ce spuneți sau nu spuneți. Într-o zi, când vorbeam la telefon cu Bob Proctor, el mi-a spus: „Energia ta iese în exterior și intră în contact cu persoana cu care vorbești.”

Asta înseamnă că, dacă manifestați în sinea dumneavoastră o tendință de autosabotare sau dacă încercați să vă trageți clienții pe sfoară ori nu aveți încredere în propria afacere, oamenii vor simți și vor reacționa la semnalele dumneavoastră inconștiente. Dacă vreți să vă dezvoltați afacerea, limpeziți-vă gândurile, fiți consecvenți, aveți o încredere deplină în dumneavoastră, în afacere și în bunăvoința clienților.



Oamenii nu-și schimbă niciodată emoțiile sau dorințele esențiale – își modifică numai înfățișarea și instrumentele

De-a lungul vremii oamenii au fost motivați de aceleași dorințe și emoții. Primele trei țeluri ale fiecărei ființe omenești sunt hrana, iubirea și banii. Aceleași au fost în secolul al XVII-lea și aceleași vor fi și în secolul al XXVII-lea. Schimbările se petrec în sfera obiceiurilor și a tehnologiilor. Oamenii rămân oameni. Adresați-vă intereselor lor fundamentale – ajutați-i să obțină hrana, iubirea și banii, de exemplu – și ei vă vor ajuta la rândul lor să vă împliniți cel puțin unul dintre obiectivele personale.

MODUL CORECT DE UTILIZARE



Definirea scopului vieții





Puteți avea orice doriți atâta vreme cât nu aveți neapărată nevoie de lucrul respectiv

Veți vedea că în viață a avea nevoie de ceva reprezintă o relație de dependență care îndepărtează ceea ce vă doriți să aveți. Atât timp cât vreți ceva fără să aveți neapărată nevoie, îl puteți avea. De îndată ce apare nevoia, emiteți un semnal care îl îndepărtează. Acesta este un concept avansat, așa că nu vă faceți probleme dacă deocamdată nu-i prindeți sensul.



„Rag" și „Rage"

Mark Joyner

Pe vremea când eram un tânăr punk rocker în Reno, Nevada, unul dintre eroii mei preferați era o mare figură locală, pe nume Tony Hospital. I se spunea Hospital pentru că intra și ieșea mereu din spital, din cauza acrobațiilor pe skateboard și surfboard.

Într-o zi, a venit la mine acasă pentru a-l tunde (nu era dificil de făcut o tunsoare punk rock și ne tundeam deseori unul pe altul). Mi-a cerut să-i rad părul în așa fel încât să se profileze cuvântul „rage", numai că n-am apreciat bine și nu mi-a încăput decât „rag"*. Pentru o clipă,

---

* În limba engleză, *rage* înseamnă *furie*, iar *rag*, *zdreanță*. (n.trad.)

am crezut că Tony o să mă snopească (omul nu avea în el nicio urmă de frică), așa că i-am întins cu fereală oglinda.

El s-a uitat și a spus: „Rag. Cool. Rag." Apoi s-a ridicat, și-a luat skateboardul și a început să se dea prin fața casei mele.

Nu era în el nicio urmă de frică, dar nici nu era un om crud. Avea o inimă mare și era îndrăgostit de viață.

Alții ar fi fost mânioși sau jenați, dar Tony pur și simplu a transformat totul în ceva pozitiv, s-a ridicat și și-a continuat acrobațiile.

Întâmplarea aceea m-a afectat profund. N-am fost niciodată în stare să mă las la fel de puțin impresionat de întâmplările neplăcute, având în același timp un imens neastâmpăr interior, dar de străduit, m-am străduit în fiecare zi a vieții.

Mai târziu am aflat că Tony devenise dependent de heroina injectabilă. Și-a antrenat și prietena în consumul de droguri, iar aceasta și-a administrat până la urmă o supradoză și a murit.

Când s-a împlinit un an de la moartea ei, Tony s-a sinucis.

Eu consideram că a-ți trăi pur și simplu viața cu pasiune și a nu te lăsa afectat de nimic era cu adevărat soluția cheie, dar se pare că Tony a împins lucrurile prea departe. Sau poate într-o direcție greșită.

Ajuns aici, sunt tentat să filozofez puțin și să remarc felul în care pasiunile noastre ne pot alimenta la fel de bine procesul de autodistrugere, ca și pe cel de creație. M-aș putea referi la calea de mijloc – cea de aur – și aș putea pleda pentru virtuțile echilibrului, dar n-ar fi decât vorbe în plus. Nu voi pretinde că înțeleg de ce și cum

a ajuns să i se întâmple așa ceva. Pentru dumneavoastră este important să cunoașteți doar faptele. Nimic mai mult.

Mark Joyner este o celebritate a internetului și un autor de bestselleruri. Ultima sa carte se intitulează *The Irresistible Offer* („Oferta irezistibilă”). Vizitați www.mrfire.simpleology.com.



Cugetări nonconformiste

Blair Warren

Mai întâi, încercați să înțelegeți că nimeni nu s-a apucat vreodată să realizeze vreun lucru măreț. Nici să scrie un roman magnific, nici să picteze un tablou sublim și nici chiar să pregătească o mâncare nemaipomenită. Orice am face, dacă se va întâmpla *vreodată* să fie apreciat ca minunat, măreț sau sublim, aceasta va fi *după terminarea procesului de creație*, nu în timpul lui. Mai mult încă, alții vor fi aceia care vor atribui epitetul glorificator, *nu creatorii înșiși*.

Vreau să spun prin asta că avem de multe ori tentația să credem că oamenii care au realizat opere de artă de o valoare excepțională *știau* acest lucru, iar experiența lor creatoare trebuie să fi fost foarte diferită de a noastră. Adevărul este că Hemingway a așternut pur și simplu cuvintele pe hârtie, unul după altul, la fel ca orice scriitor. Michelangelo a zugrăvit o tușă după alta, la fel ca toți pictorii. Lucrările lor au devenit capodopere numai după ce le-au terminat și alți oameni le-au socotit în acest fel.

Pentru mine, acesta este un gând eliberator atunci când mă nemulțumește felul în care scriu. Când îmi amintesc că și cei mai mari scriitori au trecut prin același gen de frământări, mă simt încurajat să continuu.

Cea de-a doua idee pe care vreau să v-o expun este următoarea: este deosebit de important să înțelegeți diferența dintre iluzie și cel care *înfăptuiește* iluzia. De exemplu, în copilărie, eram un adorator al starului rock Gene Simmons de la trupa Kiss. Aș fi vrut să fiu și eu exact ca el și am făcut tot ce mi-a stat în puteri pentru a reuși. Necazul era că voiam să imit o iluzie. În realitate, Gene Simmons nu era rebelul furios, numai foc și pară, așa cum apărea pe scenă. Toate astea făceau parte din spectacol. Abia după mulți ani am aflat adevărul. Era un om educat, conservator din fire, care nu se atingea niciodată de alcool sau de droguri. M-am simțit ca un idiot cu diplomă. Pe atunci însă, nu aveam decât treisprezece ani și credeam tot ce vedeam. Mă înfior gândindu-mă cât de diferită ar fi putut fi viața mea dacă aș fi știut adevărul și l-aș fi imitat pe fabricantul de iluzii, nu iluzia în sine.

Blair Warren este producător de emisiuni TV și autor de cărți. Vizitați www.BlairWarren.com.

Fii în întregime tu însuți, onest și autentic. Nimeni altcineva nu ar putea fi „tu" mai bine decât tine.

HARMONY MCCORMICK-WITSTYN,
în vârstă de paisprezece ani



Poate fi la alegerea dumneavoastră să îmbătrâniți sau nu

Mulți savanți și-au bătut capul și n-au putut descoperi motivul pentru care îmbătrânim, având în vedere totuși că celulele organismului nostru se regenerează permanent.

Așadar, de ce îmbătrânim ?

Ne îmbătrânesc preferințele pentru o alimentație nesănătoasă și obiceiurile nocive (băutura, fumatul etc.), stresul, convingerile/programarea adânc înrădăcinată că îmbătrânirea este normală, dar cel mai important factor este bagajul pe care îl purtăm după noi zi de zi.

Poate că n-ar trebui neapărat să fie așa. Bătrânețea ar putea fi considerată o boală, nu o etapă normală a vieții.

Nu veți accepta ușor această idee, deoarece majoritatea oamenilor se uită în jurul lor, văd că alți oameni îmbătrânesc și mor și presupun că acesta este mersul normal al vieții.

Dar nu așa stau lucrurile.



Banii înseamnă energie

Banii sunt neutri.

Veți întâlni poate oameni dispuși să moară pentru ei sau să-i omoare pe alții, dar până la urmă aceștia urmăresc ceva lipsit de conținut în sine.

Banii sunt pur și simplu un mijloc de schimb. Ei înlocuiesc schimbul între roșii și pantofi. Simplifică procesul de troc. Banii sunt energie și nu au o semnificație proprie.

Contează ceea ce faceți cu banii și motivul pentru care îi vreți.



Marketingul nu este dăunător

Ieri m-am întâlnit cu un fermier care crește bizoni și vinde produsele obținute de la ei. Am aflat o mulțime de lucruri noi. De exemplu: bizonii nu fac niciodată cancer; carnea de bizon este mai slabă, mai sănătoasă și mai bună pentru consum decât orice altă carne roșie; este mai săracă în calorii chiar și decât carnea de pui.

– Cei mai mulți oameni nu știu s-o prepare, mi-a explicat fermierul. Carnea fiind slabă, trebuie gătită încet, la foc foarte mic.

Apoi a adăugat:

– Cei care țin dieta Paleo, căreia i se mai spune uneori și dieta omului preistoric, o apreciază foarte mult. Îi ajută să slăbească și să-și reintre în formă pe o cale naturală, a spus el. Eu mănânc în fiecare zi o jumătate de kilogram de carne sau mai mult, alături de câteva legume, și mi-am păstrat suplețea și forța.

Am fost atât de atras de aceste informații noi, încât i-am lansat pe loc o comandă serioasă.

Însă fermierul avea și unele păreri interesante, care m-au făcut curios.

– Eu nu sunt decât un fermier, mi-a spus. Îmi administrez ferma singur și muncesc zi și noapte, totuși după

ce mi-am terminat lucrul mai trebuie să fac și toate demersurile pentru a-mi vinde produsele. Aproape că urăsc lucrul ăsta.

– Urăști marketingul ? l-am întrebat eu.

– L-am văzut de curând la televizor pe actorul Billy Bob Thornton, care spunea că „marketingul este dăunător”.

– Interesant, am ripostat eu. Motivul pentru care Thornton apare la televizor este tocmai pentru că face marketing următorului său film.

– Ei bine, mie nu-mi place marketingul, mi-a spus fermierul. Poate din cauză că nu știu cum să-l fac.

Atunci a ajuns și Nerissa și a făcut cunoștință cu fermierul. El i-a oferit să guste din preparatul lui făcut din carne de bizon. Arătându-i-l, i-a spus:

– Veți mânca bucata asta și nu veți mai avea nevoie de nimic altceva toată ziua. Este alimentul cel mai sățios și mai plăcut pe care l-ați gustat vreodată, a spus el. Nu are niciun fel de conservanți, este absolut natural.

Bineînțeles că, auzind toate astea, am vrut și eu o bucată.

Când fermierul a trecut la scrierea comenzii, a scos din camion un carnet elegant. Apoi a făcut gestul de a-l sprijini pe capota frumosului meu BMW Z3 sport, când l-am oprit.

– N-aș vrea să se zgârie, i-am spus.

– Uitați-vă la el, a zis, netezind pielea copertei. Puneți mâna și vedeți ce fină e.

L-am ascultat. Pielea era delicată la atingere, ca o bucată de unt moale.

Apoi fermierul mi-a pus o întrebare hipnotizantă:

– Vă puteți imagina intrând într-o sală de conferințe cu un caiet din acestea sub braț ?

Bineînțeles, întrebarea mi-a activat regiunea vizuală a creierului și mi-a pus ego-ul la lucru. Mi-am dorit imediat neobișnuitul produs.

– Cum aș putea căpăta și eu unul ? am întrebat.

– Dacă vreți, îl pot comanda special pentru dumneavoastră.

Am comandat așadar și un caiet cu învelitoare din piele de bizon.

După aceea i-am plătit fermierului, i-am strâns mâna, iar el s-a urcat în camion, continuând să mormăie că nu-i plăcea să facă marketing. Spunea că este atât de înapoiat în practicile sale, de parcă ar fi trăit în epoca de piatră.

– Presupune atunci că faci marketing pentru Paleo, i-am sugerat.

El a râs și a pornit motorul.

Părea să nu-și dea seama că „nonmarketingul” lui determinase vânzarea multor produse în ziua respectivă. Cumpărasem de la el carne, produse din carne și un caiet. Și, am uitat să menționez, o ladă de borcane cu miere. Nimic din toate astea nu fusese ieftin.

Am mai spus-o până acum și o voi mai spune – marketingul este pur și simplu o modalitate de informare, cât mai atrăgătoare, adresată oamenilor care par interesați de produsele sau serviciile oferite.

Este ceea ce-i învăț pe participanții la programul meu de mentorat pentru directori. Voi repeta așadar – marketingul este pur și simplu o modalitate de informare, cât mai atrăgătoare, adresată oamenilor care par interesați de produsele sau serviciile oferite.

Nu este manipulare.

Este doar informare.

Cu cât puneți mai multă pasiune și sinceritate în modul de transmitere a informațiilor, cu atât marketingul dumneavoastră va fi mai hipnotizant.

Dar dacă ați încerca să vă vindeți produsele unei persoane care nu este interesată de ele, atunci este adevărat că ați putea fi considerați rău intenționați.

Fermierul acela făcea marketing, deși n-ar fi recunoscut-o niciodată. Era evident că își îndrăgea produsele. Se hrănea cu carne de bizon, purta articole din piele de bizon, creștea bizoni și vorbea despre bizoni. Nu debita vrute și nevrute, tot ce povestea el avea legătură cu bizonii. Iar dacă oamenii care-l ascultau erau cât de cât interesați de bizoni, îi cumpărau produsele. Marketingul este ceva dăunător numai atunci când minți sau induci oamenii în eroare pentru a-i determina să cumpere, sau când mesajul transmis nu este adecvat auditoriului. Nimeni n-ar trebui să procedeze în acest fel. Niciodată. Pentru așa ceva nu există nicio scuză.

Dacă oferiți un produs sau un serviciu în care credeți, împărtășiți entuziasmul dumneavoastră și celorlalți, dacă sunt oamenii potriviți pentru asta. (Dacă nu credeți în produsele sau serviciile dumneavoastră, de ce încercați să le vindeți altora ?)

Privind și altfel lucrurile, dacă dețineți ceva de care ar putea beneficia cu adevărat un anumit grup de oameni și nu le spuneți acest lucru, nu înseamnă că le faceți un deserviciu ?

Repet, marketingul presupune în esență să împărtășiți și celorlalți pasiunea dumneavoastră, dragostea și încrederea în ceea ce faceți. Când vă adresați cuiva care primește informațiile cu bucurie, cel mai adesea va urma o vânzare, într-un mod natural, ușor, fără efort.

Credeți-mă că nu vorbesc aiurea.



Eșecul nu înseamnă moarte

Un faimos om de afaceri a spus cândva: „Am 74 de ani și sunt milionar, dar, pentru a ajunge la această poziție, a trebuit să încerc o mulțime de lucruri și să trec peste foarte multe eșecuri. Ceea ce am învățat eu despre eșec este că nu vi se poate întâmpla niciodată ceva rău.”



Nu vi se poate întâmpla niciodată ceva rău

Acesta este secretul gestionării eșecului. Continuați, încercând o altă cale. Nu renunțați niciodată. Trageți adânc aer în piept. Scuturați-vă de praf. Învățați.

Și treceți la următoarea încercare.

Eșecul nu înseamnă moarte.



Cum să priviți moartea

Dacă dumneavoastră sunteți mortul, nu mai este nevoie să citiți secțiunea aceasta.

Dacă ați pierdut pe cineva apropiat, bucurați-vă că acesta a trecut către o nouă aventură.

Este firesc să-i simțiți lipsa.

Este firesc să plângeți.

Tristețea și suferința fac parte din experiența omenească.

Vor dura cât vor dura.

În ceea ce vă privește, totul este bine.



Singurul lucru pe care puteți conta

Tocmai ne-am întors dintr-o călătorie la Houston, unde am participat la serviciul funerar pentru Marian, fosta mea soție, care mi-a fost și cea mai bună prietenă timp de 27 de ani.

A fost furtună și a plouat tot drumul până am ajuns, timp de circa trei ore. Orașul era inundat, cerul negru, norii turnau cu găleata, străzile erau pline de mașini și traficul devenise periculos. Totuși, vreo douăsprezece persoane au înfruntat vremea urâtă și au participat la funeralii. Cu unii dintre ei nu mă mai întâlnisem de 15 ani. Pe câțiva îi cunoșteam de 30 de ani. Pe alții nu-i văzusem niciodată și știam de ei numai din poveștile lui Marian. Era un grup mic, plin de căldură și afecțiune, unit de dragostea purtată lui Marian.

David, care în ultimii ani îi fusese prietenul cel mai bun, s-a ridicat și a citit câteva pasaje din autobiografia ei, neterminată și nepublicată. Voia să arate că această femeie plină de iubire trecuse printr-un adevărat iad în copilărie, dar învățase totuși să iubească oamenii necondiționat.

Povestea despre bunica ei cea rea și tatăl cel distant mi-a amintit motivul pentru care Marian a vrut să se sinucidă în tinerețe. Din fericire nu a făcut-o și a mai trăit încă 30 de ani, în care s-a bucurat de lumina vieții.

Nu avusesem de gând să vorbesc în timpul funeraliilor. După patru zile de adâncă suferință, în care plânsesem până mi-au ieșit ochii din cap la gândul că o pierdusem pe cea care-mi fusese iubită aproape trei decenii,

nu mă gândeam că aș fi putut măcar să stau în picioare, darămite să mai și vorbesc, dar am fost surprins și eu când m-am ridicat, am urcat pe podium și am rostit împleticit următoarele cuvinte:

– David a omis să spună ceva. A uitat să vă spună titlul poveștii vieții lui Marian. Ea a numit-o „Totul este bine”.

Am continuat spunând că și în perioadele cât suferise – copilăria nefericită, accidentul de mașină din urmă cu doi ani care-i fusese aproape fatal, molestarea de către terapeutul personal, lupta dată pentru recâștigarea respectului de sine și altele – ea a căutat întotdeauna binele. Apoi le-am spus tuturor ce mi se întâmplase pe drumul către înmormântare, un eveniment care lui Marian i-ar fi plăcut foarte mult.

– Conduceam mașina venind încoace, când am primit un telefon de la James Caan, faimosul actor.

Le-am explicat că aveam un client care-l cunoștea pe Caan, așa că telefonul nu fusese cu totul neașteptat. Deci, a sunat telefonul mobil și i-am auzit vocea faimoasă spunând:

– Joe, aici e James Caan.

– O, Doamne...

– Ce faci ? m-a întrebat.

– Sunt în drum către o înmormântare.

– Înmormântare ?

– Mi-am pierdut fosta soție, cea mai bună prietenă pe care am avut-o, am spus.

– Condoleanțe, dar mă bucur că-i vorba de „fosta”, a spus el, accentuând cuvântul „fosta”, pentru că, firește, nu știa că Marian și cu mine rămăseserăm apropiați și după divorțul legal.

A urmat o tăcere incomodă.

Vorbeam la telefon cu o celebritate, un bărbat ajuns acum la vârsta de 64 de ani, încă plin de viață, jucând într-un spectacol săptămânal de televiziune numit *Las Vegas*. Voiam mai mult de la el. M-am gândit că poate avea pentru mine vreun sfat înțelept, pentru a-mi mai alina durerea. Până acum n-am găsit nicio pilulă magică, niciun cuvânt și nicio carte sau orice altceva care să-mi ușureze suferința.

– Ai cumva vreun sfat pentru mine ? l-am întrebat.

– Sfat ? a răspuns surprins. Nu cred că îți dorești să primești vreun sfat de la mine. Am o mulțime de foste neveste și mi-aș dori ca unele dintre ele să poată face schimb de locuri cu fosta ta soție.

Am râs cu poftă.

Le-am povestit această întâmplare tuturor participanților la serviciul funerar și au râs și ei.

Deodată, mi-am dat seama că se petrecuse un miracol.

– Marian spunea că totul e bine, le-am spus. Îi plăceau filmele și era topită după *Nașul*. Faptul că am vorbit astăzi cu James Caan, în ziua înmormântării ei, i-ar fi adus pe buze zâmbetul ei larg și contagios. Marian a știut care era secretul universului înaintea mea și aproape a oricărui altuia.

Am izbucnit în lacrimi și am spus:

– Au fost patru zile infernale, când i-am simțit lipsa în modul cel mai dureros, dar, într-un fel pe care nu pot să-l înțeleg încă, totul este bine.

Așa s-a terminat seara trecută. Serviciul funerar a luat sfârșit. Marian nu mai este.

Ceea ce-mi displace atât de mult în legătură cu moartea este faptul că e definitivă. Nu mai urmează niciun P.S.,

nimic, nicio șansă de a-ți mai lua rămas bun, de a spune cât îți pare de rău, sau cât de mult ai iubit, sau orice altceva. Nimic. Punct. Jocul s-a terminat. Capăt de drum. Sfârșit.

O, sigur, te poți amăgi cu jocuri ale minții, poți purta conversații imaginare cu persoana decedată, dar omul adevărat – în carne și oase – pe care l-ai cunoscut și l-ai iubit, pe care îl puteai atinge și strânge în brațe, nu mai este.

Sfatul pe care vi-l dau – și mi-l dau și mie – este să trăiți momentul. Puneți-vă ordine în afaceri – faceți-vă un testament legal, împăcați-vă bine, zi de zi, cu familia și prietenii – și căutați partea bună a vieții în fiecare clipă. La început poate că nu va fi ușor, dar o puteți face.

De exemplu, zilele trecute a venit pe la mine un prieten, să vadă cum mă simțeam după pierderea suferită. Am făcut conversație un timp, iar el mi-a împărtășit propriile motive de tristețe. Mi-a spus: „Este foarte ușor să cazi într-o pasă pesimistă."

I-am dat dreptate, dar m-am gândit mai bine și mi-am dat seama că de fapt nu mă cufundasem într-o stare de pesimism. Jelesc. Sunt trist. Câteodată aproape că nu pot face nimic, dar nu gândesc negativ. În anii pe care i-am trăit alături de Marian am învățat că „Totul este bine". Chiar și jelitul. Chiar și moartea.

Când ne-am întors astăzi înapoi de la Houston, dintr-odată s-a blocat traficul. Nu știam ce se întâmplase. Apoi am văzut un elicopter și am înțeles că cineva fusese grav rănit și era transportat la spital. Când traficul a fost reluat, am văzut locul cumplit al accidentului.

Cu câteva secunde înainte, călătorii vorbeau, râdeau, poate își făceau planuri pentru seară. Acum sunt răniți sau poate morți.

Niciodată nu poți ști care va fi ultimul tău moment. Vă sfătuiesc să trăiți clipa.

Când vă apar în cale oportunitățile, folosiți-le. Zâmbiți mai mult, îmbrățișați-vă, destăinuiți-vă, plângeți, râdeți, riscați și iertați mai mult. Vă sugerez să vă urmăriți șirul gândurilor, să le observați pe cele negative și să le înlocuiți în mod conștient cu altele pozitive.

Știu că poate fi greu la început. Am învățat însă, în cadrul programului de la Mental Toughness Institute la care particip, că gândurile pot fi rafinate. Vă puteți ridica mai presus de ideile negative. Pur și simplu trebuie să vă țineți mintea în frâu. Aveți puterea să faceți așa ceva. Poate vă trebuie doar un mic ajutor pentru a transforma această metodă într-un obicei.

Ei bine, Marian ne-a arătat calea.

Ea a spus: „Totul este bine”.

Acesta este singurul și unicul moment al vieții dumneavoastră.

Este singurul moment pe care puteți conta.

Acesta este.

Și este bun.



Secretul vindecătorului – Cum vă poate transforma relațiile ?

William Wittmann, M.Ed.

Mama m-a inițiat într-unul dintre cele mai puternice mistere pe care le poate afla un vindecător. Este, de fapt, secretul care stă la baza întregii mele practici de vindecare. Deși misterul mi-a fost dezvăluit la vârsta de

opt ani, aprofundarea lui a continuat timp de mai multe decenii.

Să ne întoarcem puțin în anii 1950. Cel de-al Doilea Război Mondial își manifesta încă influențele în toate domeniile existenței. Părinții mei și prietenii lor fuseseră implicați în ceea ce generația lor a desemnat pentru tot restul vieții printr-un singur cuvânt – războiul. Filmele despre război cu John Wayne erau omniprezente pe ecranele în alb-negru ale televizoarelor. Puștile și războiul făceau parte din fibra vieții oamenilor. În ochii lor, războiul era încă bun.

Am avut primul cont în bancă la Sandy Springs, Maryland. Banca era deținută și administrată de quakeri. În spatele băncii era Casa de Rugăciune a quakerilor, unde mergeau mama și familia ei, iar uneori eram obligat să merg și eu. Vara trebuia să participăm măcar o dată.

Acum să trecem la esență.

– Mamă, am întrebat-o, cum de paznicii băncii nu sunt înarmați ?

În închipuirea mea existau polițiști și hoți și remarcasem această aparentă inadecvare. Eram preocupat de economiile mele, care erau depuse în bancă.

După ce a făcut o mică pauză, m-a onorat cu un răspuns real:

– Ei bine, quakerii cred că în fiecare dintre noi există o fărâmă din Hristos.

... Iar eu am priceput !

Este uimitor faptul că aceste cuvinte și-au găsit locul în mintea mea care era plină de isprăvile lui Davy Crockett, învingătorul de la Alamo și omorâtorul de indieni.

Înțelesesem așa: „Dacă te gândești că celălalt îl poartă în el pe Hristos, nu vrei să-l împuști, pentru că nu vrei

să-l împuști pe Hristos." Explicația era foarte pertinentă pentru mine.

În fiecare om există o fărâmă din Hristos.

MARGARET WITTMANN, mamă

Intermezzo ecumenic

Am fost crescut în tradițiile creștine și mă simt bine așa, dar vreau să vă asigur că am găsit toate principiile expuse în acest capitol în multe alte tradiții. Nu sunt nici originale, nici specifice creștinismului.

Prefer să nu utilizez terminologia creștină cu clienții mei pentru că cei mai mulți au adunat în mintea lor elemente ale multor altor doctrine, în anii în care au luat contact cu acestea. Majoritatea pacienților mei nu sunt budiști, așa că utilizez acest limbaj, neîmpovărat de istoria personală a fiecăruia. N-am întâlnit încă pe nimeni care să aibă percepții negative asupra budismului. Terminologia budistă este proaspătă pentru cei mai mulți dintre pacienții mei.

Un alt adevăr pe care aș fi vrut să-l fi aflat mai devreme este acesta:

Învățătorii iluminați propovăduiesc aceleași lucruri, indiferent de tradiția din care fac parte.

Cum ne poate folosi faptul că „în fiecare dintre noi există o fărâmă din Hristos" ?

Majoritatea doctorilor se gândesc la pacienții lor prin prisma simptomelor de care se plâng, a bolilor și a stării lor generale. Nu este deloc greu să cazi în această capcană. Nouă, oamenilor, ne place să delimităm categoriile și să punem etichete:

- Pacientul bolnav de rinichi din salonul 305.
- Pacientul maniaco-depresiv pe care l-am văzut ieri.
- Femeia în vârstă din biroul meu.

În calitate de vindecător, în momentul în care încep să mă gândesc la boala sau la starea unui om și nu la omul însuși, îmi pierd eficiența. Dacă mă las înșelat de simptomele prezentate și încep să cred în problemele oamenilor, toate posibilitățile de vindecare dispar. Sunt condamnați să-și ducă mai departe boala sau starea neplăcută de care se plâng.

Ca vindecător, lucrez pentru a-L vedea pe Hristos în pacienții mei. Spun *lucrez* pentru că uneori pacienții îmi relatează situații atât de captivante, încât mă las atras de ele și sunt chiar tentat să-i salvez.

Totuși, când îmi amintesc că ei sunt Hristos sau Buddha sau Ființa de Lumină Albă, atunci nu mai este nevoie de niciun fel de salvare. Apelez la cei treizeci și ceva de ani de practică pentru a analiza problemele apărute și a ajuta Ființa Minunată din interior. „Fără griji”, cum ar spune prietenii noștri australieni.

Nu renunțăm la aptitudinile noastre dobândite prin experiență, ci le legăm de aceste cunoștințe. Când are loc asocierea dintre pricepere și cunoaștere, lucrul devine mult mai ușor, oferind posibilitatea unor realizări uluitoare.

O idee cu putere mare de vindecare – Căutați participarea interioară

Îmi servesc cel mai bine pacienții atunci când obțin participarea lui Hristos din interiorul lor pentru a le rezolva problemele.

Că unde sunt doi sau trei adunați în numele Meu, acolo sunt și Eu în mijlocul lor.

Evanghelia după Matei, 18:20

Această metodă se bazează pe cunoașterea faptului că „Hristos există în fiecare dintre noi". Când ne armonizăm cu acea natură profund spirituală, se pot produce miracole.

Imaginați-vă cât de încrezători ați fi dacă ați ști că lucrul *dumneavoastră* este în armonie cu cele sacre. Ar apărea cu totul alte posibilități, pe care nu le-am bănui dacă n-am privi decât diagnosticul obișnuit de boală.

Deci, Hristosul din mine lucrează în asociere cu Hristosul din pacient și are loc vindecarea, apar nenumărate posibilități, lumea se modifică.

Când îmi ating pacienții în timpul terapiei bioenergetice, intru în contact cu forța sacră, ancestrală, cu înțelepciunea străveche din interiorul lor. Aceasta știe cum să vindece. Eu nu fac decât să ascult și să urmez indicațiile.

Mi-ar fi plăcut să cunosc cu mult mai mult timp în urmă implicațiile acestor lucruri la un nivel mai profund, dar nu am de gând să mă plâng. Pentru a ajunge la genul respectiv de înțelepciune, se poate să avem nevoie și de o viață întreagă.

Perceperea prezenței lui Hristos în oameni a stat de mulți ani în miezul succesului obținut cu pacienții și studenții mei.

„Dar, William, eu nu sunt un vindecător, cum mă poate ajuta acest precept ?"

Ei bine, înainte de orice, noi suntem cu toții vindecători și învățători, nu-i așa ? Dar să lăsăm asta deocamdată.

Vă aflați în relație cu alți oameni tot timpul. Când vă impregnați comportamentul dumneavoastră față de ceilalți de convingerea potrivit căreia „Hristos este în fiecare om”, aceștia vor fi transformați într-un mod magnific.

Imaginați-vă cum ar fi dacă toți oamenii pe care-i cunoașteți ar fi niște ființe iluminate. Ce fel de viață ați avea atunci ?

Funcționarii din magazine ar fi sfinți, ospătarii din restaurante ar deveni învățători luminați, iar persoanele iubite ar avea calități magice.

Puterea așteptărilor

Ce s-ar întâmpla dacă v-ați aștepta ca toți cunoscuții dumneavoastră și toate persoanele pe care le întâlniți să fie iluminate ? Cum ar fi dacă le-ați plasa la un nivel de excelență ? Rezultatele studiilor efectuate asupra copiilor și profesorilor sunt clare.

Dacă mergeți într-o clasă de elevi de nivel mediu și-i spuneți profesorului că este o clasă de copii excepționali, cu un coeficient de inteligență foarte mare, elevii vor învăța mai bine și rezultatele pe care le vor obține la testele de inteligență de la sfârșitul anului se vor îmbunătăți. Mecanismul este valabil și în sens invers.

Așteptările noastre influențează rezultatele pe care le obținem în viață.

Așteptați-vă ca oamenii să aibă suflete luminoase și veți trăi în rai. Fără glumă.

Este o lume în care merită să trăiești.

Fie să aveți parte de această binecuvântare.

William Wittmann este fizioterapeut. Vizitați www.vitalarts.net.



Trei secrete

Marc Gitterle, doctor în medicină

Credința este esențială pentru cel care se roagă. Am auzit cu toții această axiomă, enunțată într-un mod sau altul. S-ar putea să vă amintiți de minunata parabolă despre rugăciune: „Nu este nevoie decât de o bobiță de muștar...”. Ceea ce uităm cei mai mulți dintre noi este partea a doua a parabolei (parafrazată): „așadar, rugați-vă pentru a avea credință măcar cât o boabă de muștar”.

Ce spuneți ? Voi rezuma ideea: nu este nevoie de multă credință pentru ca rugăciunea să fie împlinită, dar este posibil să nu aveți nici puținul necesar. „Asta-i bună !” – probabil că vă veți gândi. „Nimeni nu mi-a spus vreodată așa ceva ! Credeam că toți avem măcar atâta credință cât o sămânță de muștar.”

Din experiența mea vă pot spune că cei mai mulți dintre noi nu au destulă credință. Aș risca să pariez că nu ați luat cunoștință de acest fapt până acum, dar dacă îl puteți accepta, viața dumneavoastră se va schimba cu desăvârșire. Pentru cei puțini care au descoperit credința, acesta este un secret care le-a transformat existența. Dacă vreți însă, poate rămâne ascuns toată viața, deși se află în văzul tuturor.

Puteți căpăta acces la acest adevăr chiar acum. Rugați-vă ca sămânța de credință să înceapă să crească în interiorul dumneavoastră. Rugați-vă ca încrederea să se dezvolte repede și să înflorească, astfel încât rugăciunile să capete putere și eficiență. Nu vă veți simți diferit,

dar vă veți afla în posesia unei puteri invizibile și minunate, chiar acum, o putere de care nimeni nu vă va mai putea lipsi. Ea va crește în interiorul ființei dumneavoastră. Nu va trece multă vreme până când va deveni evident pentru toți cunoscuții faptul că ceva anume este diferit. Nu mă refer la conceptele religioase. Credința nu are *nimic* de-a face cu religia. Religia a adoptat credința, care exista în oameni cu mult înainte.

Acum, dacă v-ați rugat să căpătați credință, a venit vremea să aflați și al doilea secret despre rugăciune. Majoritatea oamenilor se roagă pentru lucruri jenant de mărunte. De ce ? Puterea creatoare a universului a ascultat toată viața rugăciunile dumneavoastră și a fost gata să facă schimbări spectaculoase, uriașe, pentru a vă binecuvânta pe dumneavoastră și pe cei pe care-i iubiți. Totuși, aproape întotdeauna ne rugăm pentru lucruri neînsemnate, ca o slujbă ceva mai răsărită, o căsnicie ceva mai bună (există oameni care se roagă să aibă o căsnicie suportabilă !), ceva mai mulți bani. De ce să nu îndrăzniți mai mult ? Am informații dintr-o sursă de înaltă autoritate că așa trebuie să procedați.

Puteți începe chiar acum. Vă sugerez să vă rugați ca veniturile personale să vă crească spectaculos. Haideți. Vă recomand s-o faceți ! După aceea, v-ați putea ruga ca toate relațiile dumneavoastră să fie uluitor de bune. Nu doar acceptabile. Rugați-vă cu lux de amănunte pentru unele lucruri prețioase, de exemplu: „un soț (sau o soție) incredibil(ă), care să-mi dăruiască o căsnicie plină de romantism, forță, mângâiere și prietenie adâncă și frumoasă”. Dacă nu sunteți căsătoriți și v-ați dori să fiți, de ce să nu vă rugați să aveți parte de o iubire ca-n povești, care să ducă la o căsnicie trainică, plină de romantism,

fericire, dezvoltare personală pentru ambii soți și experiențe agreabile și captivante ?

De ce să nu vă transformați locul de muncă ? Vă puteți ruga să fiți o adevărată binecuvântare pentru cei cu care lucrați și să vă facă plăcere să munciți împreună, să fiți un catalizator al creativității și înțelepciunii, iar oamenilor să le placă în mod deosebit să lucreze cu dumneavoastră. Rugați-vă să lucrați pentru o companie incredibilă și luminată, care să deschidă noi orizonturi pentru schimbări spectaculoase în sfera afacerilor.

Ideea este evidentă. Pentru forța creatoare care a modelat universul (și îl remodela în fiecare moment !) este la fel de ușor să vă răspundă îndeplinindu-vă rugăciunile, fie că-i cereți lucruri mari și minunate, fie că-i solicitați doar lucruri mărunte. Rugăciunea este o formă creatoare de parteneriat între voința și viziunea dumneavoastră și puterea creatoare a făuritorului universului. Am credința că sunteți cu adevărat chemați să colaborați în procesul de creație, în fiecare domeniu al vieții. Așa cum spune Joe Vitale, *Aude aliquid dignum* – Îndrăzniți ceva care să merite cu adevărat !

Ei bine, eu vă sugerez ca *în fiecare zi* să îndrăzniți să vă rugați pentru ceva cu adevărat important. De ce nu ? De exemplu, când vedeți ceva care vă cam decepționează – în oglindă, în casă, în programele de știri – de ce să nu vă rugați pentru o transformare cu adevărat minunată ?

Mai există încă un secret care va da cu adevărat putere tuturor rugăciunilor dumneavoastră. După ce mintea va ști pentru ce vreți să vă rugați, trimiteți gândul împreună cu simțirea care vine *din adâncul inimii*, chiar în mijlocul pieptului. Acesta este locul de unde pornesc adevăratele rugăciuni, nu din cap ! Acum sunteți cu adevărat în posesia

unuia dintre cel mai bine păstrate secrete ale vieții. Adevăratele rugăciuni sunt formulate în minte și sunt trimise din inimă. Este o asociere minunată, cu efecte sigure. Am fost concepuți să funcționăm în acest fel. Încercați sistemul, chiar acum. Vă veți da seama imediat că diferă de vechiul obicei de a vă ruga. De fapt, veți trăi curând o experiență absolut uluitoare: *veți ști* pur și simplu, imediat ce veți trimite rugăciunea din inimă, că i s-a și răspuns. Asta nu înseamnă că veți vedea rezultatul imediat, ci că veți căpăta un fel de cunoaștere a faptului că dorința vi se va îndeplini. În rest, va mai trebui să treacă o perioadă de timp, în care veți urmări desfășurarea detaliilor.

În fine, vă voi prezenta și al treilea secret, care, combinat cu celelalte, vă va conduce spre o transformare atât de revoluționară, încât multă vreme de acum înainte veți zâmbi când vă veți gândi cum a putut o rugăciune să vă schimbe într-atât viața, făcând-o practic de nerecunoscut. Secretul este acesta: după ce v-ați făcut rugăciunea, *detașați-vă*. Zâmbiți, scoateți un oftat de ușurare și detașați-vă. Lăsați-o să zboare spre ceruri ca o pasăre cu aripi grațioase. Dacă aveți în continuare o senzație de tulburare în piept, ca și cum nu v-ați fi desprins de ea, înseamnă că nu v-ați detașat. Rugăciunea, la fel ca o pasăre legată de picior, nu poate ajunge la ceruri dacă inima dumneavoastră o reține. Lăsați-o să plece și să plutească. *Zâmbiți și lăsați-o să-și ia zborul*.

Un mic secret suplimentar: deoarece vă aflați în legătură directă cu Creatorul universului, de ce să nu vă rugați mai des pentru cele mai prețioase lucruri, cum ar fi acela de a *vă transforma* continuu într-o ființă cu adevărat măreață, înțeleaptă, iubitoare, care răspândește

în jurul ei – într-un mod contagios – bucurie, încredere, speranță și iubire ? Nu este doar o posibilitate, ci va fi absolut real, dacă veți îndrăzni pur și simplu să vă rugați pentru aceste lucruri cu adevărat mărețe. Totuși, ne aflăm pe Pământ pentru a ne trăi viața sub toate aspectele, așa că să nu vă gândiți niciun moment că n-ar trebui să vă rugați pentru orice lucru bun pe care vi-l doriți cu adevărat, fie că este vorba despre o mașină splendidă, o relație frumoasă sau o casă anume pe plaja din Maui. Rugăciunea pentru orice lucru care vă este drag este un act intim și dinamic de angajare alături de făuritorul tuturor acestor lucruri minunate. Este un act de recunoaștere a acelei puteri creatoare și a iubirii care v-a dat viață.

Uitându-mă în urmă, la mai bine de un deceniu de viață de când am început aventura aplicării acestor secrete incredibile, observ o adevărată *revoluție* în toate privințele: în căsnicie, carieră, prietenie, creativitate, activități recreative, învățătură. De când mă trezesc dimineața și până seara, când merg la culcare, sunt practic împresurat de uluitoarele și deseori neverosimilele răspunsuri la rugăciunile mele.

Dr. Marc Gitterle este coautorul unei cărți în curs de apariție, *No Effort Healing* (Vindecarea fără efort).

OPERAȚIA DE ASAMBLARE NECESARĂ



Cum vă puteți crea singuri viitorul





Aproape întotdeauna primii pași sunt nesiguri

Probabil că nu vă mai amintiți, dar primii dumneavoastră pași au fost nesiguri.

Ați căzut de multe ori. Probabil v-ați lovit la cap, v-ați zdrelit genunchii, dar v-ați ridicat. Ați învățat să mergeți. Ați învățat să alergați. Ați reușit să ajungeți unde vă aflați acum.

Felicitări.

Așa cum ați învățat să mergeți, veți învăța să faceți orice lucru.

Faceți câteva încercări. Mergeți puțin, vă mai clătinați, mai cădeți. Ridicați-vă.

Acesta este secretul: Ridicați-vă.

Atât timp cât vă veți ridica, nu veți părăsi viața aceasta.



Nu căutați soluții de avarie

Bill Hibbler

Am fost un întreprinzător în toți anii vieții de care îmi pot aduce aminte. În copilărie, am vândut abonamente la ziare și chiar periuțe de dinți, mergând din ușă în ușă. Mai târziu m-am ocupat cu distribuirea ziarelor într-un perimetru anume.

Când mi s-a trezit interesul pentru rock-and-roll, am început să pun bazele unor afaceri legate de domeniul muzical.

La 15 ani, mă ocupam cu închirierea unor sisteme de sonorizare pentru evenimente speciale și cu vânzarea de chitare de calitate deosebită tuturor formațiilor mari care treceau prin Houston. Pe atunci nu mă interesa atât să câștig bani, cât să ajung în culisele spectacolelor pentru a mă întâlni cu vedetele rock favorite.

Am lucrat cu toți, de la Aerosmith la Chuck Berry, de la Muddy Waters la ZZ Top. Spuneți numele oricărei formații și probabil că i-am vândut o chitară sau vreun echipament muzical.

În culise, îi urmăream pe tehnicienii care însoțeau formațiile în turnee, cum montau și demontau echipamentele, ocupându-se de toate micile detalii necesare pentru a deplasa o formație rock dintr-un oraș în altul. Știam exact ce doream să ajung când voi crește mare.

Era distractiv să urmărești evoluția starurilor rock pe scenă, dar nu neapărat și în afara spectacolului. Persoana care m-a impresionat cel mai mult a fost managerul de turneu.

Acesta avea responsabilitatea întregului spectacol. Era datoria lui să se asigure ca fiecare să fie prezent acolo unde trebuia, exact la timp. Dacă apărea o problemă, el o rezolva, și trebuie să știți că un responsabil de turnee bun se ocupă de lucruri la fel de dificile ca orice operațiune militară.

Și ce stil de viață avea !

Managerul de turneu putea să poarte părul cât de lung voia, se putea îmbrăca în jeanși și tricouri (cu jachetă de piele opțional). Părea să aibă mai multe admiratoare

chiar decât membrii formației înseși. După cum vă puteți imagina, eram foarte atras de o asemenea perspectivă.

Părinții mei nu mi-au împărtășit entuziasmul. Ba chiar aș putea spune că au fost foarte neplăcut impresionați. Nu s-ar fi gândit niciodată că relațiile de afaceri pe care le aveam cu starurile rock de la o vârstă atât de fragedă erau indiciul unui succes potențial în domeniul muzicii.

„Trebuie să mergi la colegiu”, îmi spuneau. Le-am spus că la colegiu nu te învățau cum să devii manager de turnee. „Trebuie să mergi la colegiu și să-ți iei mai întâi o diplomă, iar după aceea, dacă vei mai fi interesat, poți să te ocupi și de rock-and-roll. Așa măcar vei avea o soluție de avarie.”

Puteți să mă credeți că i-am ascultat ?

În toamna anului 1977 m-am înscris la Universitatea din Houston pentru a studia contabilitatea. După șase săptămâni am renunțat. Colegiul nu era pentru mine.

Pe atunci nu exista nicio carte care să te învețe cum să ajungi manager de turnee. Aveam mare nevoie de un mentor, dar nu-mi puteam imagina unde să-l găsesc.

Toate astea se întâmplau într-o vreme când nu existau roboți telefonici, telefoane mobile și poștă electronică. Întâlneam manageri de turneu la spectacole, însă de obicei erau prea ocupați pentru a face o pauză și a vorbi cu mine, oricât de puțin.

Din cauza atitudinii părinților mei față de afacerile din sfera muzicală, nu mă puteam destăinui lor. Dacă mi-aș fi exprimat îndoielile despre ceea ce făceam sau în legătură cu o anumită situație, ar fi luat-o ca pe o ocazie de a mă descuraja să continui.

Nu m-au ajutat prea mult să capăt încredere în mine. Îmi puneau mereu placa aceea cu: „Ai nevoie de o soluție de rezervă pentru cazul în care eșuezi”. Urmarea a fost că i-am scos din viața mea și ei au făcut același lucru cu mine. (În cele din urmă ne-am împăcat, după mai mulți ani.)

În pofida lipsei de sprijin, la vajnica vârstă de 22 de ani, am devenit manager pentru turneele formației britanice Humble Pie. În următorii câțiva ani am făcut turul Statelor Unite de mai multe ori, până când formația s-a dezmembrat și componenții ei s-au întors în Anglia.

În perioada cât am făcut afaceri în domeniul muzicii am avut multe roluri de îndeplinit, am făcut înconjurul lumii de mai multe ori și am ajuns să administrez afacerile mai multor artiști. M-am retras din sfera muzicală în 1998 și ulterior m-am ocupat de marketingul pe internet, activitate care-mi este aproape la fel de plăcută.

Deși am avut oarecare succes în muzică, m-am simțit întotdeauna mutilat într-o anumită măsură de lipsa de sprijin a familiei mele. Mult prea des îmi răsunau în minte vocile lor care-mi spuneau: „Ai nevoie de ceva pe care să te poți baza dacă eșuezi.”

Dacă am învățat ceva până astăzi, este faptul că a avea nevoie de ceva pe care să te bazezi în cazul în care dai greș este o mare *prostie*.

A avea așa ceva îți garantează un singur lucru, că *vei eșua*. Este mult mai bine să te dedici total atingerii scopurilor tale.

La începutul secolului al XVI-lea, exploratorul spaniol Cortez a ajuns pe coasta de sud-est a Mexicului. El le-a ordonat oamenilor lui să demonteze toate pânzele, păr-

ţile metalice şi tunurile de pe corăbii, apoi i-a pus să le dea foc, pentru a nu se mai putea întoarce din drum.

Dând foc corăbiilor, Cortez s-a angajat împreună cu oamenii lui să înfrunte explorarea unui continent necunoscut, ştiind că era posibil să nu mai vadă niciodată Spania. Nu avea nicio soluţie de rezervă.

Dacă a reuşit ? Ei bine, trebuie să existe un motiv pentru care în ziua de azi în Mexic se vorbeşte limba spaniolă.

Oricine vrea să-şi împlinească visurile trebuie să fie dispus să dea foc corăbiilor şi să facă tot ceea ce este necesar.

Dacă aveţi copii, încurajaţi-i să-şi urmărească visurile, chiar dacă nu concordă prea bine cu planurile pe care le-aţi fi avut pentru ei.

Şi nu le spuneţi niciodată că au nevoie de ceva pe care să se bazeze în cazul în care nu reuşesc.

Bill Hibbler este un faimos specialist în marketingul pe internet. Vizitaţi www.EcommerceConfidential.com.



O metodă nouă pentru a vă atinge uşor scopurile

Am învăţat cel puţin două lucruri despre atingerea scopurilor: există o cale uşoară şi una grea.

Cea grea este să munceşti zi şi noapte, să devii obsedat de obiectivele propuse, să dormi puţin şi să nu renunţi niciodată.

Deoarece despre această cale dificilă vorbeşte aproape toată lumea, eu aş vrea să mă refer la cea uşoară. În fond, de ce să vă chinuiţi dacă nu aveţi nevoie de aşa ceva ?

Am utilizat calea aceasta ușoară pentru a crea cărți devenite bestselleruri, pentru a slăbi 30 de kilograme în 8 luni, pentru a-mi găsi perechea ideală, a mă însănătoși, a-mi îmbunătăți situația financiară și în multe alte scopuri.

Pentru mine este evident că funcționează.

Iată pe scurt care este formula:

- Fiți recunoscători pentru ceea ce aveți deja.
- Spuneți ca în joacă ce v-ar plăcea să aveți, însoțindu-vă gândurile de emoții pozitive și simțindu-vă ca și cum ați fi căpătat deja lucrul respectiv.
- Acționați ținând seama de „ghionturile" pe care le primiți și de ocaziile care vi se ivesc.

Asta este tot. În ultima mea carte, *Factorul de atracție*, explic o formulă în cinci pași pe care o puteți folosi pentru a obține ceea ce vreți. Vă poate ajuta în cazurile în care nu puteți fi recunoscători pentru ceea ce aveți, ori nu puteți decide ceea ce vreți, sau nu înțelegeți conceptul detașării în timp ce întreprindeți acțiuni inspirate. Este utilă și când aveți probleme financiare sau vă simțiți în orice fel blocați în demersurile de atingere a scopurilor.

Totuși, din punctul meu de vedere, esența este următoarea: decideți ceea ce vreți fără a vă atașa de dorința dumneavoastră și trăind sentimente pozitive intense, fiți recunoscători pentru ceea ce aveți deja și acționați în funcție de situațiile care vă apar în cale. Rezultatul va fi o viață fericită.

Să urmărim mai îndeaproape toate acestea.

Simțiți-vă recunoscători chiar acum

Nu are importanță unde locuiți sau ce aveți în posesie. Dacă citiți rândurile de față, probabil că trăiți ca un

rege sau ca o regină prin comparație cu oamenii din țările lumii a treia. Poate trăiți chiar mai bine decât unii regi sau regine din trecut, care au înfruntat vremuri aspre, violente, înspăimântătoare. Aveți tot ce vă trebuie la îndemână.

Alegeți-vă ceea ce vreți fără atașament, simțind că deja ați primit

Formularea „Mi-ar plăcea să am/să fac/să fiu ______ (completați cu ce vreți), dar n-o să fie o tragedie dacă nu voi avea/face/fi" are în ea ceva magic. Datorită faptului că lumea este pur și simplu energie care ia o anumită formă, când afirmați că vreți ceva, începeți să atrageți lucrul respectiv. Totuși, dacă spuneți că aveți neapărat nevoie de ceva, această nevoie își îndepărtează obiectul ei de dumneavoastră. Procedeul este să vă puneți o dorință și să simțiți bucuria că ea v-a fost îndeplinită, fără a o însoți de un sentiment de disperare. Nevoia îndepărtează; dorința atrage. Dacă simțiți că aveți deja ceea ce doriți, atunci să știți că așa este.

Acționați pe baza oportunităților și a intuițiilor

S-ar putea să primiți unele oferte, telefoane sau cine mai știe ce. Dați-le curs. Nu puteți ști niciodată ce vă conduce către realizarea țelului propus. Eul dumneavoastră nu poate vedea imaginea întreagă. Intuițiile și ocaziile se vor ivi dintr-o perspectivă mai amplă și aveți sarcina de a acționa pe baza lor. Procedând în acest fel, veți fi conduși către scopul propus, chiar dacă uneori vi se poate părea că drumul se blochează.

Încrederea este cheia

Oare totul se reduce într-adevăr doar la atât ?

Vă repet că procedeul mai complex explicat în *Factorul de atracție* se ocupă de toate obstacolele care ar putea apărea pe parcurs, dar în esență metoda este simplă. Să parcurgem cei trei pași:

1. Priviți încăperea în care vă aflați. Pentru ce anume vă simțiți recunoscători ? Faceți o listă. Trăiți sentimentul autentic al adevăratei recunoștințe. Cu alte cuvinte, fiți fericiți în momentul prezent. Nu aveți nevoie de nimic pentru a fi fericiți, dar dacă vreți să aveți un motiv, căutați-l și fiți recunoscători pentru ce aveți. Recunoștința vă transpune într-un plan mental care va atrage și mai multe motive pentru care să fiți recunoscători.
2. Analizați-vă gândurile. Ce v-ar plăcea să aveți, să faceți sau să fiți ? Ce v-ar distra mai mult ? Notați-vă pe hârtie. În acest timp, simțiți cum ar fi dacă ați avea deja ce vă doriți. Presupuneți că ați fi câștigat la loterie. Ce v-ați dori pentru dumneavoastră sau pentru ceilalți ? Ce v-ar distra să aveți ? Cheia reușitei este lipsa de atașament față de dorința pusă ca într-o joacă și trăirea *acum* a satisfacției dorinței împlinite.
3. Acum fiți atenți. Ascultați-vă mereu intuiția și acționați pe baza ei, acordați atenție oportunităților și acționați pe baza lor. Nu puteți ști niciodată ce anume vă va îndrepta către țelul dorit. Sarcina pe care o aveți este să acționați pe baza inspirației. Probabil că pentru pasul acesta veți mai avea ceva de lucru, dar veți face totul din inimă și veți fi purtați către împlinirea scopului.

De ce să nu parcurgeți acești pași chiar acum ?

Notați-i pe hârtie, exersați-i și apoi verificați după câteva săptămâni, pentru a vedea cum funcționează sistemul. S-ar putea să fiți surprinși cât de repede și cât de ușor reușiți să vă atingeți scopurile.

Dacă vă dați seama că aveți îndoieli în privința procedeului, gândiți negativ sau nu vă bucurați de simplitatea acestei metode ușoare de îndeplinire a dorințelor, atunci vă rămâne posibilitatea să învățați procedeul în cinci pași expus în cartea *Factorul de atracție*.

Mai presus de orice, distrați-vă. Nu uitați să zâmbiți. Jucați-vă cu viața. Păstrați-vă recunoștința. Toate acestea sunt elemente ale noului secret dezvăluit pentru materializarea dorințelor.

Amintiți-vă cuvintele unui cântec faimos care rezumă perfect această nouă cale de atingere a țelurilor: „Don't worry. Be happy."*



Învârtiți ruleta vieții pentru a ajunge la împlinirea de sine

Dr. Rick Barrett

Cea mai prețioasă comoară pe care aș putea-o transmite și altora pentru a-i ajuta să-și îmbogățească viața poate fi rezumată într-un singur cuvânt, foarte puternic – **slujirea**.

Trăind și dăruindu-ne celorlalți, putem să învățăm, să ne dezvoltăm și să apreciem. Căpătăm mai multă

* Nu fiți îngrijorați. Fiți fericiți.

putere și deschidere, iar în consecință primim și mai multe recompense personale.

Slujirea altora reprezintă hrana și apa sufletului. Nu numai că ne susține existența, ci ne și îngăduie să ne realizăm întregul potențial, să atingem grade înalte de performanță și, în cele din urmă, niveluri uluitoare de bogăție, spirituală și materială. Dacă aș fi știut că pot să-mi împlinesc toate dorințele și să fiu răsplătit în viața actuală și, potențial, și în următoarea, aș fi început cu siguranță să practic această cale cât mai devreme posibil.

Însușirea de la o vârstă mai înaintată a tehnicilor corecte de investiție înseamnă pur și simplu că rezultatele vor fi limitate. Dar dacă strategiile simple de investiție se învață în copilărie, se poate crea o recompensă financiară masivă în decursul unei vieți. Același lucru se întâmplă și cu slujirea celorlalți. Cât de mare poate fi răsplata pentru faptul de a-i sluji în mod constant pe alții ? Cred că poate fi nelimitată !

În tinerețe aveam credința limitativă că oamenii puteau fi ajutați donând bani altora, a căror sarcină era să-i slujească. Donațiile în bani sunt bune și minunate, dar de obicei sunt minime și nu reprezintă o solicitare prea mare pentru donator. La fel ca exercițiile fizice, dacă vă limitați să practicați doar ocazional (când simțiți nevoia) unele mișcări de gimnastică sau de forță, nu veți ajunge niciodată la rezultate remarcabile de îmbunătățire a sănătății, de reducere a masei corporale sau de modelare a trupului. Probabil că nu veți simți aproape nicio diferență. Cu alte cuvinte, este o încercare modestă, iar recompensa nu există. Dacă însă vă solicitați mai mult trupul, făcând exerciții fizice după un plan riguros, veți avea parte de o schimbare majoră. Răsplata va fi minunată !

Dăruirea față de ceilalți și slujirea lor vă ajută să obțineți rezultate în același fel. Sigur, niște bani dați ici-colo din când în când le pot fi de ajutor oamenilor, dar efectul lor s-ar putea compara cu o picătură de apă într-un ocean. Trec neobservați și nu produc nicio schimbare. Dăruirea cu regularitate a unor sume mari de bani poate aduce schimbări și o va face. În acest caz veți avea parte cu siguranță de unele recompense. Dar pentru a vă determina cu adevărat sufletul să exprime o bunătate profundă și să vă îngăduie deschiderea spre o mai mare abundență, nimic nu poate înlocui implicarea personală în activitățile de slujire a celorlalți.

Majoritatea oamenilor, printre care mă număr și eu, își dezvoltă o atitudine introspectivă a minții, care ne face să credem că suntem buricul pământului și că avem dreptul să primim de la viață tot ce ne poate oferi această planetă. Credința respectivă este total opusă celei împărtășite de unele grupuri de indieni americani, pentru care toți oamenii sunt una cu pământul, cu cerul, cu animalele și au obligația să folosească numai atât cât au absolută nevoie – fără risipă și fără răsfățuri. Aceasta este diferența între a fi egoist și a fi altruist.

Adevărul este că viața nu înseamnă numai preocupare de sine, ci implică în mare măsură și interesul față de ceilalți. Pot avea tot ce vreau și am nevoie, dacă aleg să-mi concentrez activitatea asupra dăruirii. Adoptarea unei atitudini de slujire a celorlalți ne permite să evoluăm într-un ritm exponențial în toate domeniile vieții și eu am convingerea că se va întâmpla la fel și în viitoarele vieți spirituale. Bineînțeles, este normal ca în această viață să avem dorințe și să ne străduim pentru a poseda și a acumula anumite lucruri, dar concentrarea întregii

energii asupra propriei noastre persoane, cu ideea de a obține cât mai mult și poate de a dărui câte ceva și altora, nu este numai o atitudine egoistă, ci și limitativă, atât în privința celorlalți, cât și a noastră. Din păcate, se pare că acesta este comportamentul „normal" în societatea actuală . Firesc ar fi – și asta ar reprezenta o atitudine de viață mult mai benefică, după părerea mea – să-i ajutăm pe alții să realizeze și să obțină cât mai mult posibil și să păstrăm puțin și pentru noi. De pe urma acestui mecanism ar putea beneficia mulți oameni. Cu cât mai mare este binele făcut altora, cu atât acesta poate fi apoi răsplătit și multiplicat de multe ori.

Sunt sigur că ați avut ocazia să vedeți atât imagini ale unor explozii, cât și ale unor implozii. O implozie direcționează energia spre interiorul unui anumit perimetru. Imaginea unei clădiri demolate prin implozie este spectaculoasă. Explozibilul este detonat și întreaga clădire se prăbușește spre interior, tot molozul concentrându-se într-un spațiu bine delimitat. Dar o explozie, cum este de exemplu cea atomică, forțează energia să se propage în exterior, provocând distrugeri masive pe distanțe mari. Atât implozia, cât și explozia sunt forțe distructive, dar gândiți-vă din acest punct de vedere la o explozie de energie pozitivă. Ați prefera să fiți o forță explozivă pozitivă care să influențeze un număr incalculabil de oameni, inclusiv pe dumneavoastră și întreaga planetă, sau un mic dispozitiv imploziv, cu impact limitat ? Eu personal mi-aș dori să fiu exploziv și să înfăptuiesc cât mai mult, nu numai pentru mine și familia mea, ci mi-ar plăcea să înregistrez cel mai mare impact pe care îl poate provoca o ființă omenească la nivel planetar. Acest lucru se poate concretiza păstrându-ne concentrarea

asupra slujirii celorlalți și direcționându-ne atenția către ei. Este un aspect care ar trebui prezentat într-un ghid al vieții pe care să-l primească oricine la naștere și ar trebui să fim învățați să-l punem în practică de îndată ce ne activăm capacitatea înțelegerii.

Imaginați-vă sfârșitul vieții. Dacă ați avea posibilitatea ca, înainte de moarte, să reflectați asupra vieții, ați revedea imaginile frumoase ale unei vieți îmbelșugate, sau unele urâte și dezolante ? Întrebarea este cum vom fi judecați de noi înșine, de umanitate, de Dumnezeu. Cum am vrea să dăinuim în memoria oamenilor ? Am adus o schimbare pozitivă substanțială în viața lor ? Sau ne-am irosit viețile și am ignorat oportunitățile de a avea un aport important în slujba umanității ?

Bineînțeles, cu toții tindem să credem că vom trăi o viață lungă și vom avea tot timpul să înfăptuim ceea ce vrem, numai că realitatea s-ar putea să fie cu totul alta. Viața zboară cât ai clipi, cel puțin în forma tangibilă a realității omenești. Nu avem privilegiul de a ști cât timp ne vom petrece pe această planetă. Ruleta vieții se învârtește și bila se oprește la alt număr pentru fiecare dintre noi, fără a putea ști dinainte care va fi acela și fără a o putea influența. Pentru cineva ar putea fi 101, pentru altcineva 25, dar s-ar mai putea opri și la 10. Știind, așadar, nu care este numărul anilor de viață, ci faptul absolut sigur că ei sunt numărați, oare n-ar trebui să acționăm zi de zi cu cele mai bune intenții pentru binele cel mai mare ? Fiecare zi a vieții, până la ultima, se construiește pe structura celei anterioare.

Eu am impresia că mi se atrage mereu atenția asupra acestui lucru. În ultimul weekend am dat de două ori ochii cu moartea. Prima dată, sâmbătă, am primit un telefon

de la una dintre pacientele mele care m-a informat că murise soțul ei, care-mi fusese și el pacient. Am fost binecuvântat să-i am în îngrijirea mea pentru mai bine de un deceniu. El, ajuns la vârsta de 81 de ani, era un veteran din al Doilea Război Mondial și din Războiul Coreei, care pierduse de data asta lupta cu cancerul. Am participat luni la slujba lui funerară.

A doua întâlnire s-a produs duminică seară, în timp ce ne îndreptam către casă, eu și soția mea, conducând pe drumurile colinare de lângă Austin, Texas. Pe drum am ajuns la locul unui accident. N-am văzut când s-a produs, dar probabil că nu trecuseră mai mult de douăzeci de secunde de la impact și până când ajunseserăm noi acolo, deoarece câteva mașini de pe ambele direcții de mers tocmai trăgeau pe banda de rezervă. Când am oprit mașina și am alergat să-mi ofer asistența, am văzut un om aplecat asupra trupului sfârtecat al unui motociclist care zăcea în mijlocul drumului. Scena era prea oribilă pentru a v-o mai descrie. Bărbatul mi-a spus că era medic, că verificase pulsul motociclistului și că acesta era mort. Uitându-mă și eu la el mi-am putut da seama, după rănile de la cap, că murise într-adevăr. Era greu să-i apreciezi vârsta, dar era un om tânăr. M-am gândit cât de trist era să părăsești viața atât de devreme și speram că nu avea o soție și copii care urmau să fie înștiințați de sfârșitul lui tragic. Din nou, era o cutremurătoare aducere aminte a faptului că niciunul dintre noi nu știe cât de lungă îi este șederea pe această planetă. Ruleta vieții s-a oprit pentru pacientul meu, Dan, la 81 de ani, iar pentru bietul motociclist, la o vârstă mult mai fragedă.

Imediat m-am gândit la cât mi-a mai rămas mie de trăit și m-am întrebat dacă făceam destul. Eram oare satisfăcut de tot ce realizasem și aveam să las o mărturie

mai bună a trecerii mele pe această planetă, cel puțin pentru câțiva oameni ?

În timp ce scriu rândurile de față, îmi fac planuri pentru alte călătorii de misionariat medical, pentru scrierea altor cărți prin care să-i ajut pe oameni și pentru o mulțime de alte lucruri. Deși nu am primit manualul acesta de instrucțiuni când eram copil, nu este niciodată prea târziu să începi un lucru. Gândiți-vă cum ați putea începe și dumneavoastră să dăruiți și să-i slujiți mai mult pe ceilalți. Faceți-vă liste, implicați-vă soțul/soția, implicați-vă copiii. Începeți chiar astăzi o epocă nou în slujba oamenilor și angajați-vă pe calea marilor recompense. Faptele bune sunt ca exercițiile fizice – nu prisosesc niciodată.

La despărțire vă voi face cadou o rugăciune simplă pe care am compus-o pentru cartea mea *Healed By Morning* („Vindecat până a doua zi”). Sper să vă fie de folos:

Doamne Dumnezeule, Tu ești creatorul meu.
Te iubesc.
Prin urmare sunt parte din tine.
Nu pot da greș, pentru că tu nu greșești.
Sunt capabil de orice lucru,
de sănătate deplină, de fericire și succes,
pentru că sunt parte din tine, care le poți pe toate.
Orice dorință bună pe care o am, o pot avea pentru că Tu o vrei pentru mine.
Nu voi rătăci în întuneric și îndoială,
pentru că spiritul luminii Tale îmi luminează calea.
Tu ești în mine și eu sunt una cu Tine.
Împreună putem săvârși miracole.

Dr. Rick Barrett este autorul mai multor cărți, printre care *Dare to Break Through the Pain* („Îndrăznește să răzbești suferința”).



Primele 10 convingeri distructive despre bani (și soluții pentru depășirea lor)

Dan Klatt

Dacă nu câștigați câți bani v-ați dori, înseamnă că v-ați cantonat într-o serie de convingeri negative despre propria persoană și despre capacitatea dumneavoastră financiară. În articolul acesta vom parcurge cele mai comune (și mai limitative) 10 exemple referitoare la felul în care oamenii își restrâng propria evoluție financiară. Abonații la revista mea electronică, *The Abundant Mind*, primesc un chestionar al convingerilor legate de situația lor bănească. Din rezultatele acestor chestionare am extras cele mai frecvente 10 răspunsuri cu un conținut distructiv pentru starea financiară a autorilor lor. Câte dintre ele vi se potrivesc ?

10. *Banii nu au legătură cu spiritualitatea.* Credința aceasta implică faptul că ați fi mai spirituali sau viața de apoi ar putea fi mai bună dacă ați face mai multe sacrificii în timpul vieții petrecute pe Pământ. Sau faptul că veți suferi după moarte dacă veți urmări satisfacerea dorințelor personale, pentru care aveți nevoie de bani. Ideile acestea provin cel mai adesea din educația religioasă primită. Amintiți-vă că vă aflați aici pentru a vă trăi din plin viața, chiar acum. (Citiți și răspunsul de pe locul 1.)
9. *O să încep de mâine*. Când amânați începerea unui lucru, ieșiți din fluxul natural al lucrurilor, în care

este inclusă și îngăduința pentru acceptarea abundenței în viața dumneavoastră. Aproape întotdeauna amânarea este legată de teama nereușitei, a dezamăgirii, astfel încât să lăsați pe mai târziu ceea ce simțiți că se va produce inevitabil. Totuși, imediat ce decideți să trăiți în prezent, vă eliberați de strânsoarea trecutului și începeți să înțelegeți că ați devenit o altă persoană. Ați învățat și v-ați dezvoltat foarte mult, având în vedere că ultima oară lucrurile nu au mers așa cum ați planificat (iar aceasta s-a întâmplat numai din cauză că nu învățaserăți ceva ce trebuia să știți pentru a reuși, ceva ce probabil că știți acum.)

8. *Probabil că voi da greș oricum*. S-ar putea să fi auzit și dumneavoastră cugetarea lui Wayne Gretzky: „Glonțul netras își ratează întotdeauna ținta." Când oamenii nu acționează de frica eșecului, ei bine, ce credeți că se întâmplă ? Eșuează neîncercând. Ceea ce ați reușit să faceți până acum s-a datorat pașilor pe care i-ați urmat. S-ar putea să nu vă îndepliniți imediat obiectivele, dar de învățat, ați învățat câteva lecții valoroase. Și în acest fel v-au crescut și șansele să reușiți data viitoare.

7. *Nu ne putem permite*. Ideile de felul acesta provin din lipsuri și zgârcenie, nu dintr-o sursă de belșug. Și îi fac pe oameni să se concentreze asupra a ceea ce nu au (accentuându-le tendința către lipsuri). Impresia multora este că nu au de ajuns. În schimb, dacă apreciați tot ce aveți, porniți la drum din perspectiva abundenței și începeți

să atrageți mai aproape de dumneavoastră lucrurile pe care vi le doriți. În același timp, înțelegeți că nu există niciun fel de limite pentru ceea ce puteți deveni, realiza sau avea.

6. *Bogații sunt lacomi și necinstiți*. Probabil că prima persoană care a răspândit acest neadevăr a fost săracă. Adevărul este că majoritatea celor care devin bogați sunt măcar într-o oarecare măsură conștienți de principiile spirituale care le îngăduie să prospere. O latură esențială a comportamentului lor este menținerea în fuxul firesc al universului, ceea ce înseamnă să restituie societății o bună parte din ceea ce au. Oamenii bogați sunt și printre cei mai generoși, iar obiceiul de a dărui l-au avut cu mult timp înainte de a poseda o mulțime de bani. Coincidență ? Nici gând.
5. *Dacă voi avea succes, prietenii mei vor fi invidioși și le voi deveni dezagreabil(ă)*. Amintiți-vă că trăim într-un univers al abundenței. Există destul pentru toți. Oamenii care îi invidiază pe ceilalți care „au" privesc totul dintr-o perspectivă a lipsurilor și vă pot influența negativ gândirea. Pentru a trăi experiența prosperității, este esențial să permiteți accesul în sfera gândurilor personale doar al mesajelor pozitive, utile și inspiratoare. Același lucru este valabil pentru propriile gânduri.
4. *Nu sunt cu nimic mai bun decât părinții mei, așadar n-am cum să realizez mai mult decât ei*. Lumea era cu totul alta pe vremea când părinții aveau vârsta dumneavoastră de acum. Mijloacele noi, cum ar fi internetul, le-au dat tuturor posibilitatea de a câștiga foarte mult ocupându-se de ceea

ce le place. Părinții dumneavoastră probabil că s-au străduit să vă ofere o viață mai bună decât au avut-o ei. Vă iubeau și nu puteau să vă dorească altceva.

3. *Aș putea pierde din vedere ce este cu adevărat important și s-ar putea să nu-mi placă felul în care am evoluat*. Oamenii zgârciți își amintesc încă de lipsuri și privațiuni și, chiar dacă reușesc să câștige bani mulți, nu se bucură de ei, ba chiar riscă destul de des să-i piardă. Dar dumneavoastră aveți o perspectivă a abundenței și știți că aceasta are o sferă de cuprindere mult mai mare decât cea strict materială. De fapt, ea presupune existența unui echilibru între o sănătate excelentă, relații personale semnificative, mult timp la dispoziție pentru relaxare și distracție și capacitatea de a vă bucura de belșugul financiar. Perspectiva mentală a abundenței vă garantează o fericire imensă.

2. *Banii se află la rădăcina tuturor relelor*. Aceasta este eroarea cel mai des întâlnită, care provine din învățăturile căpătate de la părinți și de la instituțiile religioase și care ține milioane de oameni în sărăcie sau îi subjugă banilor. Apropo, aceasta este singura ipostază în care putem considera banii „malefici" – atunci când ne controlează. Este o conjunctură care apare numai atunci când avem nevoie de ei, pentru că gândim din perspectiva lipsurilor și privațiunilor. Când aveți în vedere abundența, banii devin un instrument care vă permite să vă bucurați de cele mai frumoase lucruri și să vă oferiți tot ce vreți pentru

a vă împlini scopul vieții. Doar de aceea ne aflăm aici, nu-i așa ?

1. *Consider că nu merit*. Vă puteți imagina faptul că 90% din populație are probleme în legătură cu respectul de sine ? Acesta este principalul motiv care îi reține și îi împiedică să-și trăiască visurile. Când omul simte că nu merită bogăția sau abundența – în orice privință – atunci nu profită de ocaziile care i se ivesc. Nu face nimic și se plânge de bogăția altora. Își găsește o mulțime de scuze pentru a justifica faptul că pentru el viața nu a fost darnică. Vă rog să înțelegeți că o minte care vizează abundența este ceea ce îl deosebește pe cel mai bogat om de restul lumii, iar dumneavoastră vă puteți hotărî chiar acum să vă schimbați perspectiva și să vă găsiți locul în rândul celor mai prosperi oameni. Aveți tot dreptul.

Dan Klatt a creat un program de desăvârșire a bogăției interioare (Inner Wealth Mastery Program), la http://tinyurl.com/fjfd.

Mintea dumneavoastră este un instrument pentru dobândirea prosperității sau a sărăciei

Randy Gage

Această dezvăluire este fie cel mai înspăimântător lucru pe care îl veți auzi vreodată, fie cel mai eliberator. Încercați să vă încadrați în varianta a doua și o veți porni pe calea abundenței.

Nu există doi oameni care să aprecieze la fel același eveniment. Acolo unde unul poate vedea o amenințare, altul sesizează o oportunitate. Să presupunem că vi s-ar oferi șansa de a participa la o afacere. Ați putea reacționa într-o mulțime de feluri.

V-ați putea arunca orbește înainte, fără să faceți niciun fel de analiză, doar pentru că vă încântă ideea de a deveni bogați. Nesăbuința acestui comportament v-ar putea aduce într-o situație destul de proastă și ați putea pierde o mulțime de bani.

Sau – scenariul numărul doi – v-ați putea gândi că aflați întotdeauna tardiv despre orice afacere. Poate considerați că toate bunătățile sunt destinate cunoscătorilor sau că ocazia este prea minunată pentru a fi adevărată. Așa ați putea pierde șansa să cumpărați acțiuni IBM la prețul de 10 $.

Altă variantă ar fi să vi se ofere o situație, să o studiați cu atenție, să aveți încredere în dumneavoastră și să luați o decizie judicioasă. Felul în care veți reacționa când apare o oportunitate depinde aproape în totalitate de modul dumneavoastră de gândire, care reflectă ceea ce așteptați de la viață. Mintea este cel mai puternic dintre toate instrumentele pe care le puteți folosi pentru crearea prosperității,.

Randy Gage este autorul albumelor bestseller *Dynamic Development* („Dezvoltarea dinamică”) și *Prosperity* („Prosperitatea”) și director al site-ului www.BreakthroughU.com. Pentru mai multe referințe și pentru abonarea la buletinul informativ electronic gratuit al lui Randy Gage, vizitați http: //www.MyProsperitySecrets.com.



Când oamenilor buni li se întâmplă lucruri rele

Ceea ce la un moment dat pare să fie o întâmplare îngrozitoare, devine de obicei peste câțiva ani un eveniment benefic.

Îmi amintesc de un pasaj foarte util pe care l-am citit în una dintre cărțile mele preferate, *Breaking the Rules* („Încălcarea regulilor") de Kurt Wright. Citez:

> *Ați observat vreodată cât de simplu este să privești în trecut, la evenimente care s-au întâmplat cu un an sau mai bine în urmă, și să găsești în ele perfecțiunea ? În cazul celor mai mulți dintre noi lucrul acesta este valabil chiar și pentru situații care la vremea respectivă păreau tragice, oribile sau devastatoare. Deci, dacă este posibil să vedeți perfecțiunea în acele lucruri la un an după ce s-au întâmplat, n-ar fi logic să credem că perfecțiunea trebuie să fie acolo și în momentul în care ele au loc ?*

Plecând de la aceste gânduri, încercați să descoperiți chiar acum o perspectivă pozitivă asupra oricărui eveniment negativ.

Întrebați-vă: „Ce lucruri pozitive s-ar putea desprinde din această întâmplare ?"

Lance Armstrong, unul dintre supraviețuitorii cancerului, a ajuns să spună că această boală a fost cel mai bun lucru care i s-a întâmplat vreodată. El susține că altfel n-ar fi găsit o motivație destul de puternică pentru a câștiga Turul Franței.

În tot răul, căutați binele.

El există.

Tot ce veți face va fi un succes

Tot ce reușiți să faceți în viață reprezintă un succes. Uneori nu veți gândi așa, pentru că veți compara realitatea cu obiectivul pe care vi l-ați propus.

De exemplu, dacă ați vrut să slăbiți 7 kilograme și ați slăbit numai 4, veți spune că n-ați reușit. Adevărul este că ați reușit să slăbiți 4 kilograme.

Dacă, începând o afacere, ați câștiga zece dolari și ați pierde zece mii, ați spune că a fost un eșec. Totuși, ați învățat ce trebuie să faceți și ce nu, așa că ați avut parte de o lecție bună. Și pe deasupra, ați câștigat totuși zece dolari.

Deși veți vrea întotdeauna să realizați ce v-ați propus, amintiți-vă că, oricare ar fi rezultatul, ați avut și un oarecare succes.



Viața este scurtă

Jillian Coleman

La fel ca oricare dintre noi, și eu am primit o mulțime de sfaturi în perioada de creștere – de la părinți și bunici, de la preoți și călugărițe, la biserică și în școală, în liceu și la universitatea catolică. Am primit învățături din miile de cărți pe care le-am devorat, din sutele de filme, din serialele de radio pe care le ascultam în fiecare săptămână și de la televizor.

O mulțime dintre ele mi-au fost de folos, multe altele au fost inutile.

Cu cât înaintez în vârstă, cu atât s-ar părea că revin mai des la elementele fundamentale. Mama avea dreptate: „Zahărul nu este bun pentru tine”. Bunicul avea dreptate: „Este important să pui un ban deoparte”. Călugărițele aveau dreptate: „Viața este mai fericită când îi iert pe cei care mi-au făcut rău, iar monogamia este preferabilă unei vieți desfrânate”.

Dintre toate sfaturile pe care le-am primit vreodată, cel care mi-a influențat cel mai mult viața, cel la care țin cu adevărat și pe care l-am acceptat ca pe un ghid în viață, a venit de la tata. El spunea: „Viața este prea scurtă ca să-ți permiți să nu faci ceea ce vrei.”

Așa spunea când eram mai mică. Mai târziu, am auzit deseori versiunea necenzurată: „Viața este prea scurtă pentru a lăsa pe cineva să te înnebunească de cap.”

În copilărie, viața mea alături de tata a fost grea. Luptase în război și rămăsese puțin cam smintit. Avea o minte strălucită și o fire fermecătoare, dar era violent și imprevizibil, aș putea spune chiar sadic. A fost un om complicat, care a avut nevoie de multă vreme pentru a-și pune ordine în viață, iar consecința a fost că și eu am avut nevoie de terapie pentru a-mi limpezi propria minte. Dar asta este o altă poveste.

Tata nu recunoștea multe dintre valorile convenționale, cu toate acestea avea propriile valori, la care ținea cu tărie. Una dintre ele era loialitatea, mai ales în cadrul familiei. Alta era curiozitatea intelectuală. Cea pe care o îndrăgea însă cel mai mult era reprezentată de angajamentul său față de libertatea personală. Își trăia viața în condițiile alese de el, în toate privințele.

Condițiile vieții mele sunt diferite de cele ale existenței tatălui meu. Am făcut alte alegeri și mi-am stabilit

alte priorități. Totuși, am trăit cu consecvență încercând să-mi satisfac plăcerile și am făcut ceea ce am vrut.

Sfatul tatălui mi-a dat puterea să muncesc pentru mine. Mi-a îngăduit să desfac o căsătorie nefericită (deși tata însuși m-a făcut să sufăr destul de mult în legătură cu această decizie). Mi-a dat tăria să întorc spatele unor prieteni nesinceri și să înfrunt autoritarismul. Mi-a dat capacitatea de a cântări competența unor doctori și m-a scos în stradă pentru a protesta împotriva rasismului și a războiului. Mi-a dat poftă de viață și curajul de a înfrunta aventurile ei.

Astăzi, mă consider o persoană de vârstă medie, deși de curând o prietenă m-a tachinat spunându-mi că nu sunt prea mulți oameni care să ajungă la 120 de ani. Probabil că îmi trăiesc mai degrabă ultima treime a vieții decât cea de-a doua jumătate a ei. În multe privințe, sunt mai matură decât cu 20 sau 30 de ani în urmă. Sfatul tatălui meu îmi mai răsună încă în urechi și, cât timp mi-a mai rămas, am de gând să-l urmez ca pe un ghid. Viața este prea scurtă pentru a n-o trăi așa cum vrei.

Jillian Coleman Wheeler este consultant în domeniul afacerilor și al obținerii de subvenții pentru companii și organizații nonprofit. Site-ul ei, www.GrantMeRich.com, este o sursă de referință pentru întreprinzători, consultanți și solicitanții de subvenții, iar ea oferă sfaturi online. Este autoarea lucrării *The New American Land Rush: How to Build Real Estate with Government Money* („Goana după terenuri a noilor americani: cum se pot construi proprietăți imobiliare cu banii guvernului"). Pentru mai multe informații, vizitați www.NewAmericanLandRush.com.

Manualul utilizatorului pe care aș fi vrut să-l fi primit la naștere

Pat O'Bryan

De cum te naști ei vor să te simți mic
Nedându-ți timp deloc, în loc să ți-l dea tot...

JOHN LENNON

Când mă gândesc la ce aș fi vrut să mi se spună la naștere, răspunsul este „nimic". Bănuiesc că oamenii cu pricina au făcut ce-au știut mai bine, dar au înțeles greșit.

Tot ce mi s-a spus a fost greșit. Probabil că s-a întâmplat la fel și în cazul dumneavoastră.

Venim pe lumea asta cu tot ce avem nevoie. Începem să ne pierdem din înțelepciunea primită imediat ce-i ascultăm pe părinți, pe profesori și pe cei din mass-media.

Majoritatea anilor de formare îi petrecem învățând tot felul de norme: gramaticale, de conduită, de politețe, regulile succesului și ale fericirii. Numai după mulți ani de studiu și analiză structurală personală am aflat care este adevărul în privința regulilor. Ele nu există. Pentru învingători, nu există niciun fel de regulă.

De exemplu, regulile succesului. Nu știu ce vi s-a spus dumneavoastră, dar eu am fost instruit să învăț bine, să fiu serios la școală, să-mi găsesc o slujbă bună. Aceasta ar fi calea către succes.

Nu știu nicio cale mai bună pe lumea asta pentru *a nu avea* succes. Și totuși, părinții, profesorii și alți oameni care-mi voiau binele mi-au repetat de nenumărate ori același lucru. Nu s-au oprit nici acum.

Ce-ar fi să-l întrebați pe Bill Gates dacă nu vrea o slujbă ? Sau pe Steve Jobs. Ori pe Richard Branson*.

Căutați o listă a oamenilor de mare succes și vedeți câți dintre ei au un serviciu.

Zero. Niciunul.

Ei creează afaceri. Creează locuri de muncă. Cel mai mare succes îl au însă creatorii de idei. Niciunul nu are o „slujbă”.

Cât despre educație, din nou nu mă pot referi decât la cazul meu, dar mie educația primită mi-a dat înalta calificare de a sta la un birou și de a îndeplini la nesfârșit câteva operații, în mod mecanic. Mi-ar fi fost de folos o asemenea educație dacă mi-aș fi ales ca scop suprem în viață să devin muncitor într-o fabrică din secolul al XIX-lea.

Iar eu, în mod deosebit, *nu vreau* să fiu un muncitor într-o fabrică din secolul al XIX-lea.

Vreau să fiu un autor din secolul XXI, specialist în marketing și întreprinzător. Unde există un colegiu pentru așa ceva ?

Colegiul la care am absolvit eu studiile universitare nu oferea o diplomă de master în antreprenoriat, ci un titlu de specialist în afaceri. Am obținut și eu unul. Nu valorează nici cât hârtia pe care-i imprimat, plus că e vorba despre o hârtie destul de proastă.

Colegiul respectiv ar fi fost mulțumit să-mi vândă un titlu de profesor de engleză. Puteam studia literatura. După aceea puteam deveni scriitor.

---

* Trei dintre cel mai cunoscuți miliardari ai lumii: fondatorul companiei Microsoft, cel al companiei Apple și cel al brandului Virgin. (n.trad.)

Aș vrea să pun o întrebare, dacă se poate. De ce este o condiție obligatorie să fii un scriitor cu lucrări nepublicate și lipsit de titluri pentru a preda arta scrisului la nivel universitar ?

Îmi place să citesc. Îmi plac cărțile. Gusturile mele literare sunt puțin mai inedite.

Trebuie să porți cravată când citești ? Poți să citești și în lenjerie intimă ?

Ai voie să râzi la pasajele caraghioase ? Cum ai putea să-l citești pe Charles Baudelaire, de exemplu, fără să râzi în hohote ? Eu n-am putut niciodată.

Bineînțeles, n-am putut niciodată nici să-mi dau jos bereta neagră și puloverul cu guler colant. Se pare că așa se îmbracă adevărații scriitori.

Reușesc să fiu un scriitor, în pofida educației mele.

Educația, cel puțin cea pe care am primit-o eu, te învață tot ce trebuie să știi pentru a eșua cu desăvârșire. Nu știu cum reușesc alte țări să creeze eșecuri la fel de spectaculoase, dacă nu au un sistem de educație la fel de bun ca al nostru.

N-ar fi frumos să existe o diplomă în Succes pe care s-o poți primi la absolvirea colegiului ?

Ai începe cu Succes 101 – pune totul la îndoială – și ai termina cu Succes 499 – creează ceva de valoare.

Înscrieți-mă și pe mine.

Deci, privind în urmă, oare ce fel de manual mi-ar fi plăcut să fi primit la naștere care să mă ajute să-mi găsesc succesul în viață ?

Unul care să evidențieze faptul că noi suntem creatorii lumii în care trăim. Știți că noi decidem acest lucru.

Un manual care să sublinieze faptul că fiecare om, inclusiv eu, trebuie să-și asume responsabilitatea propriei

vieți și că, în cazul în care viața lui nu este fericită la modul absolut și delirant, atunci persoana respectivă primește împuternicire de la o autoritate superioară să și-o schimbe.

Mi-ar plăcea să existe un capitol despre normele comportării în societate și despre restricțiile care ți se impun dacă nu le respecți. O serie de oameni nefericiți vor să li te alături, dar poți alege să n-o faci. Dacă pe invitație scrie „cravată neagră" și tu vrei să porți una colorată, fă cum crezi de cuviință.

În regiunea din Texas de unde sunt, pălăriile albe de cowboy nu trebuie purtate după Ziua Muncii* – trebuie să porți una neagră.

Eu vă spun să fiți îndrăzneți. Purtați pălăria albă și în ziua de Crăciun, dacă așa vreți. Dacă aveți destul succes, veți lansa o modă.

Aș vrea ca manualul să spună: „Sarcina ta este să fii îndrăzneț, creativ și să ai succes. Și să fii fericit." Atât. Cu asta, basta. Toată umplutura aceea despre etică, despre vină, despre frică nu este pentru voi. Dacă puteți avea succes și puteți fi fericit muncind o oră într-un an, atunci așa să fie. Universul nu are nimic împotrivă.

La sfârșitul manualului, un certificat, unul frumos, cu un sigiliu ornamentat cu aur, ar trebui să conțină următoarea mențiune:

Se acordă deținătorului acestui certificat autorizația să facă orice simte că are curajul să încerce. I se aduce la cunoștință că nu are nevoie să ceară permisiunea altcuiva pentru

---

* Sărbătoare legală în SUA, care se ține în prima zi de luni din luna septembrie. (n.trad.)

a avea succes sau pentru a fi fericit, indiferent de motiv.

Să facă tot ce crede că poate. Este autorizat, de către puterea investită în propriul suflet, așa cum evidențiază acest certificat, să-și trăiască din plin visurile. Acum.

Eu aș expune pe perete acest certificat, cu mândrie. Dumneavoastră nu ?

Dar ce legătură ar avea cu succesul ?

Majoritatea oamenilor sunt niște ratați, nu-i așa ? Muncesc toată viața făcând ceva ce nu le place, iar la sfârșit de săptămână încearcă să uite cine sunt, până luni dimineața, când se întorc la slujba pe care o detestă. Cei mai mulți trăiesc o viață cu adevărat plină de o disperare mută, iar apoi mor fără ca măcar să fi trăit vreodată.

Dacă procedați ca majoritatea oamenilor, veți avea aceleași rezultate.

Dacă vreți altceva decât această urmare „firească”, aveți nevoie să faceți altceva decât ceea ce este „firesc”. Și trebuie să începeți chiar acum.

Pat O’Bryan este un chitarist faimos în întreaga lume și o celebritate a marketingului pe internet. Vizitați www.PatOBryan.com.

Numai tu îți poți diminua respectul de sine și numai tu ți-l poți recăpăta. Libertatea vine odată cu nonatașamentul față de orice ar spune sau ar face altul.

Dr. Joe Rubino



Aude aliquid dignum

Am descoperit un dicton latin din secolul al XIV-lea care spune totul despre fixarea scopurilor în viață: *Aude aliquid dignum*. În traducere înseamnă: „Îndrăznește ceva care să merite cu adevărat."

Ah ! Grozav îmi place felul în care trezește tot ce avem mai nobil în noi !

Când vă gândiți să încercați ceva care să merite cu adevărat, vă depășiți ego-ul și limitările personale. Începeți să vă gândiți la întreaga lume și la felurile în care i-ați putea ajuta pe alții.

Unii oameni au drept obiectiv să slăbească câteva kilograme, să câștige mai mulți bani sau să primească o mărire de salariu ori o slujbă nouă. Toate astea sunt scopuri valabile.

Dar un țel care „să merite cu adevărat" va fi mai înalt. Ar putea însemna să ajungeți la condiția fizică ideală și s-o păstrați. Sau să bateți toate recordurile cunoscute în afacerea dumneavoastră. Sau să încercați să vă îndepliniți un vis care să influențeze în bine întreaga planetă.

Când îndrăzniți ceva care să merite cu adevărat, vă găsiți toate resursele energetice din interiorul ființei și intrați în armonie cu dorința de evoluție a universului.

Îndrăzniți ceva care să merite și vă veți debloca puterile și toate tipurile de resurse personale.

Îndrăzniți ceva care să merite cu adevărat și vă veți auzi inima cântând.

Îndrăzniți ceva care să merite !

Acum !

Despre autor

Dr. Joe Vitale, președinte al Hypnotic Marketing Inc., cu sediul în apropierea localității Austin, Texas, este autor al unui număr prea mare de cărți pentru a le putea aminti pe toate aici. Iată numai câteva dintre ele:

A scris bestsellerul numărul 1 *Factorul de atracție: cinci pași simpli pentru obținerea prosperității prin utilizarea puterii interioare*, bestsellerul numărul 3 *The Greatest Money-Making Secret in History !* („Cel mai mare secret din toate timpurile pentru a obține bani") și cartea electronică devenită bestseller numărul 1 *Hypnotic Writing* („Scrierea hipnotică"). Ultima sa carte, scrisă împreună cu Jo Han Mok, este *The E-Code: 33 Internet Superstars Reveal 43 Ways to Make Money Online Almost Instantly – with just e-mail* („Codul electronic: 33 de superstaruri ale internetului dezvăluie 43 de modalități de a câștiga bani online aproape instantaneu – utilizând numai poșta electronică"). Următoarea sa carte va fi *There's a Customer Born Every Minute* („În fiecare minut se naște un client").

Dr. Joe Vitale a înregistrat și programul audio bestseller la Nightingale-Conant *The Power of Outrageous Marketing* („Puterea marketingului agresiv"). De asemenea, pentru cei interesați de studiul acasă, el oferă un curs complet de marketing, la www.HypnoticMarketingStrategy.com.

Înscrieți-vă pe site-ul lui principal, www.mrfire.com, pentru a-i primi buletinul electronic informativ, *News You Can Use !*

La editura Meteor Press
au apărut:

- Curs despre trezire – *Joe Vitale*
- Factorul de atracție – *Joe Vitale*
- Cheia – *Joe Vitale*
- Manual pentru viață – *Joe Vitale*
- Amplificați-vă forța mentală – *Bill Lucas*
- 50 de cărți fundamentale despre succes – *Tom Butler-Bowdon*
- 50 de cărți fundamentale de psihologie – *Tom Butler-Bowdon*
- 50 de cărți fundamentale de spiritualitate – *Tom Butler-Bowdon*
- 50 de cărți fundamentale pentru dezvoltarea personală – *Tom Butler-Bowdon*
- Cea mai ușoară cale – *Mabel Katz*
- De ce greșim ? – *Joseph T. Hallinan*
- Zero limite – *Joe Vitale, dr. Ihaleakala Hew Len*
- Omul în căutarea sensului vieții – *Viktor E. Frankl*
- Vizualizarea creativă – *Shakti Gawain*
- Dezvoltarea intuiției – *Shakti Gawain*
- Secretele comunicării nonverbale – *Joe Navarro, dr. Marvin Karlins*
- Cum să vă controlați anxietatea – *Dr. Albert Ellis*
- Cum să ne purtăm cu oamenii dificili – *Roy Lilley*
- Ce merită să știi despre viață – *Romeo Crețu*
- Relații verbale abuzive – *Patricia Evans*
- Persuasiunea mascată – *Kevin Hogan, James Speakman*
- Creierul femeii – *Dr. Louann Brizendine*
- Teste de personalitate prin alegerea culorilor, Dewey – *Sadka Dewey*
- De ce să fii fraier, bolnav și falit și cum să ajungi deștept, sănătos și bogat ! – *Randy Gage*
- Înțelepciune pentru succes – *Wayne W. Dyer*
- 37 de secrete despre prosperitate – *Randy Gage*
- Cele 7 legi spirituale ale prosperității – *Randy Gage*
- Cum să gândești ca Einstein – *Scott Thorpe*
- Calea spre putere. Cum să vă conduceți viața – *Barbara Berger*
- Să fii cel mai bun – *Nicholas Bate*
- Bărbații se îndreaptă către est, femeile cotesc la dreapta – *Sabra E. Brock, dr. J. F. Dooley*